Edgar F. Cyriax

LEFEBURE



MÉTHODE

DE

GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE

Capitaine Commandant LEFEBURE
du Régiment des Grenadiers
Adjoint d'État-Major
Commandant de l'École normale de Gymnastique et d'Escrime de Belgique

Méthode de Gymnastique Éducative

Cours professé a l'École normale de Gymnastique et d'Escrime

« Une méthode de gymnastique vaut ce qu'elle produit. »



Ouvrage orné de 137 gravures

BRUXELLES
IMPRIMERIE ET LITHOGRAPHIE MILITAIRES E. GUYOT
GUYOT FRÈRES, Éditeurs
Rue Pachéco, 12

1905


IMPRIMERIE E. GUYOT
Rue Pachéco, 12
BRUXELLES

Hommage respectueux

et de profonde reconnaissance à

Son Altesse Royale Monseigneur

le Prince Albert de Belgique

qui a daigné nous faire l'insigne honneur

d'accepter la dédicace de la Méthode de

gymnastique éducative.

PRÉFACE

Mon cher Commandant,

Vous me demandez de présenter votre nouveau livre. Ceci va me permettre de dire ce que je pense de l'Éducation physique et de vous qui avez consacré le meilleur de vous-même à l'étude et à la mise au point de cette question si captivante, si délicate et si peu connue encore. On l'aborde et on la traite avec plus d'émotivité que de raison et d'analyse. Les professeurs d'énergie sont légion ; tous croient détenir la vérité, tous veulent l'imposer d'après leurs moyens, leurs tendances ou leur éducation. Nous vivons dans une tour de Babel où chacun parle une langue différente et agit à sa façon. Depuis cent ans nous nous agitons ainsi autour de la question physique sans la résoudre, d'où la confusion, l'égarement et la lassitude pour tous ceux qui réclament des résultats pratiques. A vrai dire, nous n'avons qu'à tourner nos regards vers la Suède. Depuis le commencement du XIXe siècle elle possède une méthode excellente et elle l'applique pour son plus grand bien à la nation et à la race scandinaves.

Vous avez pensé, mon cher Commandant, que vous aviez un rôle vraiment patriotique à remplir envers la Belgique, et vous mettant au travail vous avez étudié la question physique si complexe pour les médecins eux-mêmes, puisque nul cours n'est encore ouvert dans les facultés de médecine et, à plus forte raison, pour vous, un soldat. Vous avez agi en homme de conscience, procédant du simple au composé, allant du connu à l'inconnu, et cet inconnu, pour le connaître, vous a dirigé vers la source même de vérité: à l'Institut central royal de gymnastique, à Stockholm.

Vous avez consacré le temps nécessaire à votre instruction. Ayant vu exécuter des mouvements, vous avez cru, tout d'abord, qu'il n'y avait pas une grande différence entre eux et ceux qu'on exécute ailleurs. Vous assurant alors le concours d'un maître de l'Institut, vous avez saisi le fil conducteur vous permettant de vous diriger. Après une année d'études sérieuses, d'observations et de pratiques persévérantes, car vous fîtes entrer dans votre cerveau, par la fonction musculaire, la valeur même des mouvements que vous exécutiez, vous avez conquis la vérité. Dès ce moment vous avez saisi toute la grandeur de la méthode géniale de Ling, à laquelle il n'y a rien à retoucher : de vastes horizons se sont ouverts sous vos pas, vous avez compris le rôle social si important joué par la gymnastique éducative, rationnellement appliquée.

Vous répondez ainsi aux critiques qui veulent que chaque peuple possède sa gymnastique nationale.

La gymnastique suédoise, disent-ils, répond aux besoins des tempéraments froids du Nord, elle ne saurait s'appliquer aux tempéraments chauds du Midi. Il faudrait s'entendre. Tout le monde est quelque peu du Nord pour le

Midi. Stockholm est le Midi pour Haparanda, la Belgique est le Nord pour la France.

La vérité est que, sous toutes les latitudes, tous les hommes possèdent également un cœur, des poumons, un tube digestif et que la température de leur sang est identique.

L'argument de ceux qui prétendent que la méthode de gymnastique doit varier suivant les latitudes, porte donc à faux. C'est avec des mots semblables que l'erreur persiste. Vous avez voulu la déloger et pour cela vous avez écrit un premier livre « L'ÉDUCATION PHYSIQUE EN SUÈDE ». *C'est le récit de choses vues et bien vues. Ce livre a eu le grand succès qu'il mérite, j'en ai dit ailleurs tout le bien que j'en pense* (1). *Votre œuvre, parce qu'elle est impersonnelle, a toute la valeur d'un document exact. Vous vous êtes placé avec ce premier livre dans la situation d'un explorateur ayant noté des faits précis dans la brousse même, alors que des explorateurs en chambre n'ont fourni, jusqu'à ce jour, que de faux documents. Vous nous donnez aujourd'hui une œuvre d'application constituée par des faits contrôlés par vous et étayés sur des résultats acquis. Vous continuez à progresser selon les principes de la méthode suédoise que vous avez acceptés dans toute leur rigueur scientifique ; ce dont je vous félicite très sincèrement. Vous avez pensé qu'une équation se pose, se résout et se contrôle par la discussion. La gymnastique éducative est une équation biologique, qui a été posée et résolue par Ling. La Suède l'ayant longuement contrôlée, l'a définitivement*

---

(1) PH. TISSIÉ. *L'Éducation physique. A propos de deux livres.* (*Revue Scientifique* n° 7 (premier semestre, 5e série, t. Ier, 13 février 1904, page 200. Paris.)

fixée en formules exactes. Vouloir faire des concessions à l'erreur sous le couvert d'opportunisme éclectique, c'est adultérer la vérité. L'erreur, même la plus légère, est comme un ver dans un fruit le plus beau, il le gâte.

Pour vous aider dans vos luttes, vous avez cru devoir m'appeler en Belgique, afin qu'un médecin vînt y exposer les principes de l'Éducation physique rationnelle.

Après les avoir établis au Palais de l'Université, à Genève, où j'ai été appelé par le GOUVERNEMENT *de ce Canton à prendre parole, je me suis rendu à Anvers, appelé par le* CERCLE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE, *et à Bruxelles, où j'ai parlé devant Messieurs les officiers et sous-officiers de l'armée belge, à l'Ecole Normale de gymnastique et d'escrime, dont M. le Ministre de la guerre de Belgique m'avait ouvert les portes. J'arrive d'Espagne, invité par la* MUNICIPALITÉ *de Bilbao à me rendre dans cette ville pour y exposer les mêmes principes.*

La question physique est donc importante puisqu'au sud, à l'est et au nord de la France, on s'en occupe et on s'en préoccupe.

Au cours de mes conférences, j'ai développé les propositions suivantes :

1° *La vie est une oxydation ;*

2° *On marche avec ses muscles, on court avec ses poumons, on galope avec son cœur, on résiste avec son estomac, on arrive avec son cerveau ;*

3° *L'enfant est un tube digestif, l'adolescent une vésicule pulmonaire, l'adulte a le devoir d'être un cerveau ;*

4° *Le mouvement est de la pensée en acte, la pensée est du mouvement en puissance ;*

5° *Il existe un antagonisme absolu entre l'attention et la*

respiration forcées. A attention profonde, respiration superficielle; à respiration profonde, attention superficielle;

6° *La valeur d'un mouvement est en raison de la valeur de ses localisations dans le centre nerveux, périphériques, médulaires et encéphaliques;*

7° *Dis-moi comment tu te fatigues, je te dirai ce que tu vaux;*

8° *L'Éducation physique comprend la Gymnastique éducative et le Sport. La Gymnastique éducative est faite d'analyse et de raison, le Sport est fait d'émotivité;*

9° *La gymnastique est au sport ce que les gammes sont à la musique, la grammaire à la littérature, etc.;*

10° *Le corps humain est le meilleur des agrès de gymnastique;*

11° *Toute gymnastique qui n'est pas respiratoire est criminelle;*

12° *La gymnastique rationnelle sera féminine, ou ne sera pas;*

13° *Toute gymnastique qui ne localise pas le mouvement et qui ne l'applique pas dosimétriquement aux articulations, en quantité et en qualité, est du sport;*

14° *Il ne faut pas confondre mouvement et gymnastique. Le mouvement pas plus que la parole ne se suffit à lui-même, une syntaxe les régit. Les mouvements et le sport aérien aux agrès ne sont pas de la gymnastique éducative;*

15° *La gymnastique éducative doit faire gagner en capital santé, ce qu'on croit, à tort du reste, lui sacrifier en intérêt plaisir;*

16° *La valeur pédagogique d'un professeur de gymnastique est inversement proportionnelle au nombre des agrès qu'il utilise en vue de la « forme » à obtenir;*

17° *La « forme » est l'état de santé, de force, de souplesse, de résistance et de beauté, dans lequel l'entraînement physique place le corps. La forme donne plus de maîtrise en soi, rend plus courageux et plus indépendant; par elle on sait ce qu'on* VAUT *et ce qu'on* VEUT. *Elle s'acquiert difficilement, au jour le jour, par la volonté ; elle se perd facilement, mais se reconquiert très vite quand elle a été acquise une fois pour toutes. La forme se lègue à la descendance par l'hérédité, elle est tributaire du système nerveux : « On arrive avec son cerveau »:*

18° *Les causes qui ont nui à l'Éducation physique sont : 1° la loi du moindre effort; 2° l'ignorance des principes de mécano-physiologie et de psycho-physiologie ; 3° l'égo-altruisme, c'est-à-dire l'idée préconçue que chacun se fait que ce qui lui est bon doit être bon à son semblable : les bras courts ont imposé la force; les jambes longues ont imposé la vitesse; 4° l'absence du* γυμνοσ, *nu, dans l'exécution des mouvements de gymnastique. Un anatomiste seul peut* VOIR MENTALEMENT *fonctionner les muscles sous les vêtements.*

Telles sont les principales propositions que j'ai émises. Elles soulèvent des questions très importantes de physiologie, d'hygiène, de psychologie, de pédagogie, d'esthétique, de médecine et de sociologie. Je les inscris dans la Préface de ce livre, œuvre de mise au point, où le fait prime le mot, où la formule physiologique du mouvement est nette et précise. Vous n'avez pas recherché les bases scientifiques de l'éducation physique, vous les avez trouvées cependant. La pratique nous intéresse davantage que la spéculation. Vous avez agi, on philosophera plus tard, quand le besoin s'en fera vraiment sentir. La spéculation avec les épures

du mouvement a donné des résultats diamétralement opposés à ce qu'on en attendait. Vous en tenant à des faits bien observés pendant cent ans par la Suède, et en les appliquant depuis cinq ans à la Belgique, vous avez accompli une œuvre utile pour votre patrie.

La vraie science est simple, étant faite de clarté. Vous avez été clair, vous avez fait œuvre de vraie science.

Nous côtoyons un monde nouveau. Nous l'apercevons à peine, mais de sérieux indices nous avertissent que nous allons bientôt l'atteindre. Déjà les rayonnements de la vérité dissipent les buées accumulées par l'erreur et par l'empirisme. Vous aurez largement contribué à indiquer la bonne voie. Je vous en félicite bien vivement, ne souhaitant ardemment qu'une chose : qu'il se trouve dans l'armée française un officier de valeur qui sache appliquer et répandre dans l'armée et dans la nation les idées de Ling sur l'Éducation physique.

Pau, 10 *mars* 1905.

D[r] Philippe TISSIÉ.

Chargé d'inspection des exercices physiques dans les Lycées et Collèges de l'Académie de Bordeaux, Président-Fondateur de la Ligue Girondine de l'*Éducation physique*, etc.

AVANT-PROPOS

L'essor et l'avenir de la Nation sont étroitement liés à la valeur de l'éducation morale, intellectuelle et physique qu'elle assure à ses enfants.

L'importance de l'enseignement des exercices physiques, dans les écoles et dans l'armée, pour développer la vigueur et l'endurance, exalter les qualités morales, tremper les caractères, fortifier la santé et inculquer le sentiment de la discipline, ne doit plus être démontrée.

En décembre 1898, nous eûmes l'honneur de recevoir du Gouvernement, sur la proposition du Ministre de la Guerre, et avec la haute approbation du Roi, la mission de nous rendre en Suède, afin d'y être initié aux études scientifiques relatives à la culture physiologique de l'homme.

Le rapport remis après l'accomplissement de notre mission, se basant sur les principes scientifiques modernes de l'éducation physique, concluait à la rénovation complète des méthodes en vigueur dans les écoles, dans l'armée, ainsi que de toutes celles en usage en Belgique.

L'expérience avait déjà démontré que les procédés

empiriques de la gymnastique, généralement en usage dans les écoles de notre pays, codifiés et mis ensuite en vigueur dans l'armée par le règlement de 1896, qui s'en était largement inspiré, ne répondaient que très imparfaitement au but que l'on était en droit d'en attendre pour le développement et l'assouplissement du corps humain. Cette infériorité provient de ce défaut fondamental, que nos méthodes et les exercices qu'elles préconisent, ne sont basés sur aucun principe scientifique, qu'elles ne tiennent compte que de la forme extérieure des mouvements, et reposent sur une conception fausse de l'emploi des engins, en général. Cette infériorité a été la cause de ce que les résultats obtenus étaient funestes, ou demeuraient peu appréciables, et il en est résulté une sorte de défaveur pour l'enseignement de la gymnastique.

Aussi, non seulement les jeunes gens arrivent généralement très peu dégourdis sous les drapeaux, mais la statistique signale une diminution de la taille moyenne des hommes, ainsi qu'une augmentation vraiment inquiétante du chiffre des inaptes au service pour cause d'incapacité physique, chiffre qui atteint parfois 60 % des inscrits.

Par contre, dans les pays où la méthode éducative est appliquée, la taille moyenne des jeunes gens augmente en proportion de sa diffusion dans les écoles, et le chiffre des inaptes au service pour incapacité physique diminue dans la même proportion. En Suède, la taille moyenne a augmenté de plus de 2 centimètres et le chiffre des inaptes a diminué environ de moitié en 25 ans.

Ces constatations témoignent de l'infériorité et du peu de diffusion actuels de l'éducation physique en Belgique.

Dans l'armée, d'ailleurs, le fantassin restait peu assoupli, et conservait la lourdeur dans la démarche; dans la cavalerie, la gymnastique réglementaire était inefficace pour assouplir et équilibrer le cavalier, auquel elle enlevait même la légèreté de la main; enfin, à l'École normale de gymnastique et d'escrime, il avait été constaté que, pratiquement, l'enseignement simultané de la gymnastique et de l'escrime était incompatible, la gymnastique réglementaire enlevant la souplesse que développent cependant les escrimes en général.

Ces constatations, du domaine pratique, renferment en elles-mêmes la condamnation des méthodes en vigueur en Belgique.

Enfin, le règlement méconnaissait l'action psychologique des exercices, car il ne contribuait pas à développer et à exalter, par des jeux et des sports d'application judicieusement appropriés, le caractère et les facultés morales de l'homme.

La réforme de l'éducation physique dans l'armée a été décidée en principe par le Général COUSEBANT D'ALKEMADE, Ministre de la Guerre, dès janvier 1902; l'application de la méthode éducative date du 1er octobre de la même année.

Des expériences comparatives, comportant des mensurations corporelles précises, faites en 1903 sur les élèves de l'École normale de gymnastique et d'escrime de l'armée, ont démontré scientifiquement que les méthodes en vigueur, caractérisées par l'imprécision des attitudes et la prédominance des contractions violentes en flexion des bras, combinées avec l'effort thoraco-abdominal, étaient plutôt défavorables à l'assouplissement et au développe-

ment rationnels du corps humain en général, et entravaient notamment le développement thoracique.

La méthode de gymnastique éducative que nous exposons ici, est basée sur les principes scientifiques établis par le génial Suédois P.-H. Ling; les exercices qu'elle préconise, résultent de tout un siècle de travaux scientifiques, corroborés par une expérimentation pratique constante. Elle se compose strictement des exercices qui sont reconnus nécessaires et suffisants pour atteindre rapidement à l'assouplissement complet, au développement intensif, normal et harmonieux du corps.

Ces exercices ne sont donc pas formés, comme dans les méthodes empiriques, de mouvements variés indéfiniment, sans aucun but éducatif précis, et dont l'action physiologique est souvent nulle ou même funeste ; mais ils constituent, au contraire, un enchaînement rigoureux de solutions précises données à des problèmes de mécanique biologique.

Nous tenons à affirmer que tout exercice dont l'utilité n'est pas scientifiquement justifiée, dans son principe et dans ses conséquences, par des considérations anatomiques et physiologiques bien déterminées, tout exercice qui n'est pas le plus simple et le plus complet pour atteindre au développement normal du corps, ou pour le préparer à l'exécution d'une application utile, ne saurait trouver place dans la méthode éducative de gymnastique; les y introduire inconsidérément, comme la tendance s'en manifeste trop souvent depuis peu dans des méthodes qui se prévalent abusivement de la méthode suédoise, c'est codifier la fantaisie et, par conséquent, induire l'enseignement pédagogique en erreur au sujet des

bases, des principes mêmes de la gymnastique éducative.

La gymnastique éducative de développement est une science biologique exacte; elle doit trouver sa place à côté de l'hygiène et de la médecine dans notre enseignement académique.

La gymnastique éducative forme donc la base fondamentale de l'éducation physique des jeunes gens des deux sexes. Ses applications comportent des jeux nationaux, des sports, ainsi que des exercices de spécialisation destinés à compléter l'instruction professionnelle en général, ou militaire en particulier.

Pour que la méthode nouvelle produise des résultats pratiques, fructueux et complets, il importe que celui qui a charge de l'enseigner, connaisse les principes des sciences sur lesquelles elle est fondée, ainsi que les conditions d'éxécution des exercices. Alors seulement, la méthode pourra être appliquée avec intelligence et discernement, suivant l'âge, le sexe, les aptitudes, le tempérament, la conformation et la santé des gymnastes.

Il est donc indispensable, essentiel, que les professeurs de gymnastique acquièrent des notions élémentaires de toutes les sciences qui sont à la base de l'éducation physique : l'anatomie et la physiologie élémentaires, la physiologie et l'hygiène des exercices corporels, ainsi que l'analyse des mouvements. Ces cours sont professés à l'École normale de gymnastique et d'escrime de l'armée, en même temps que l'exposé détaillé et raisonné de la méthode éducative de gymnastique, dont nous livrons le texte formel à la publicité, avec l'autorisation de M. le Ministre de la Guerre.

Notre *Méthode de gymnastique éducative* constitue le complément pratique de notre précédente publication : *l'Éducation physique en Suède;* ouvrage de propagande générale pour les écoles, les universités, l'armée et les sociétés de gymnastique du pays. Ce livre eut l'honneur d'être spécialement recommandé à l'armée par M. le Ministre de la Guerre, et aux écoles par M. le Ministre de l'Instruction publique, sur la proposition du Conseil de perfectionnement de l'instruction moyenne.

L'ensemble de nos deux ouvrages permettra aux professeurs de gymnastique de connaître une organisation type de l'enseignement de la gymnastique éducative, ainsi que les principes élémentaires et les conditions d'exécution précises et détaillées des exercices, sans lesquels aucun résultat pratique sérieux n'est possible; il leur permettra également de faire exécuter pratiquement les leçons par les jeunes gens et les jeunes filles, dont l'éducation physique leur est confiée.

En attendant que le pays possède des institutions civiles qui permettront aux dévoués éducateurs de la jeunesse de posséder la science et l'expérience qui ne s'acquièrent à l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm que par deux années d'études universitaires, et l'exercice personnel journalier de la gymnastique depuis leur jeune âge; nous leur recommandons de toujours régler la progression et l'intensité des exercices d'après l'âge et le sexe de leurs élèves, en suivant les schémas de leçons progressives annexés à cet ouvrage. C'est le procédé que nous avons employé personnellement avec succès dès 1902, au début de notre enseignement pratique à l'École normale de gymnastique et d'escrime, en suivant les excellentes

leçons composées par M. le lieutenant-colonel NORLANDER, professeur de gymnastique à l'Université de Lund; nous lui adressons ici nos sentiments de vive reconnaissance pour l'aide éclairée qu'il nous a donnée par ses travaux.

Ces vingt-cinq leçons, traduites dans notre terminologie française, ainsi qu'un tableau des attitudes et des mouvements de la gymnastique, ont été publiés, en 1903, dans la *Gymnastique scolaire*, organe officiel de la Fédération royale des propagateurs de la gymnastique scolaire de Belgique. Notre but était de chercher à unifier le langage gymnastique, en même temps que nous nous efforcions de faire adopter la méthode éducative dans l'enseignement scolaire.

La préparation de la rénovation de l'éducation physique scolaire, basée sur les données scientifiques, a fait en Belgique des progrès marquants, dont la tendance s'est manifestée, depuis 5 ans, par plus de 80 conférences qui nous furent demandées par des communes, des établissements d'instruction, des cercles pédagogiques et des sociétés de gymnastique.

Déjà l'État, ainsi que plusieurs grandes communes du pays, s'efforcent de rendre l'enseignement de la gymnastique journalière dans les écoles, et outillent les salles nouvelles avec les engins qui favorisent l'exécution de la méthode éducative; enfin la plupart de nos grands établissements privés d'enseignement moyen sont décidés à suivre également le progrès scientifique et se préparent à l'appliquer.

L'initiative privée participe également à ce mouvement général, par la création prochaine d'instituts d'éducation physique civils, destinés également à former des profes-

seurs de gymnastique. Ainsi tend déjà à se réaliser le vœu que nous avons formulé en janvier 1903, dans les conclusions de notre ouvrage sur l'*Éducation physique en Suède*, publié pour assurer la diffusion de l'œuvre de rénovation physique due à l'initiative prévoyante et éclairée du Roi et du Gouvernement.

Guidée par les principes précis de la science, la gymnastique éducative occupera bientôt, dans l'éducation générale de la Nation, le rang élevé qui lui revient.

Nous publions ce nouvel ouvrage avec la conviction profonde qu'il sera utile à la jeunesse belge, espoir de notre chère Patrie, en la rendant vigoureuse de corps et virile de caractère; et dans le but aussi de faciliter la tâche de tous les hommes de bonne volonté qui dévouent leur existence à son éducation.

L'AUTEUR.

Bruxelles, le 1er février 1905.

NOTIONS PRÉLIMINAIRES

---

1. L'éducation physique constitue la base fondamentale et la véritable pierre de touche de l'éducation générale; car elle contribue puissamment à développer les qualités intellectuelles, physiques et morales de l'homme.

La gymnastique éducative est la base de l'éducation physique.

Elle assure à l'homme la vigueur, la santé, l'endurance, l'agilité et la souplesse corporelles qui doivent le rendre, en toutes circonstances, maître de tous ses mouvements. Elle contribue aussi à faire naître en lui le sentiment de la discipline, ainsi qu'une juste confiance en soi qui, exaltant le courage, la résolution, l'énergie, l'audace et le sang-froid, trempe son caractère et le prépare à être utile à sa Patrie et à la défendre victorieusement.

2. La méthode détermine l'ensemble des exercices nécessaires et suffisants pour atteindre rapidement au développement et à l'assouplissement complets du corps; chaque séance de gymnastique doit donc s'adresser intégralement au corps entier, suivant une progression raisonnée.

La méthode indique ensuite les applications pratiques qui préparent l'homme, et spécialement le soldat, à l'exécution aisée de ses devoirs professionnels.

3. La gymnastique doit assurer à l'homme la conservation aisée et habituelle d'une attitude favorable au fonctionnement intense et régulier de ses organes; notamment de la circulation et de la respiration. Elle atteint ce but essentiel en donnant, aux groupes musculaires qui sollicitent le squelette, une pro-

portion et une tonicité judicieuses, adéquates à leur raison d'être physiologique. Elle donne également à l'homme le sens de la conservation de l'équilibre et, par la gradation progressive des exercices qui tendent à supprimer toute contraction qui ne soit pas indispensable à leur exécution, elle lui procure les avantages de l'économie dans l'effort utile.

Il importe donc que la gymnastique soit enseignée avec une rigoureuse méthode.

4. L'instructeur doit s'efforcer d'obtenir le *rendement moyen* le plus élevé possible, avec *l'ensemble* des hommes qui lui sont confiés. A cet effet, il règle les exercices de façon à donner à chacun le moyen de se développer suivant ses aptitudes et ses dispositions particulières. La méthode éducative favorise particulièrement ce desideratum.

L'enseignement doit avoir un caractère individuel.

Tout enseignement tendant à montrer des résultats remarquables au moyen de quelques hommes les mieux doués, doit être proscrit; car il ne saurait être donné qu'au détriment de l'ensemble des élèves.

5. Il est loisible de combiner rationnellement les exercices de la méthode entre eux, et de varier les applications de la gymnastique.

6. Il importe que la gymnastique soit enseignée régulièrement et autant que possible journellement ; car son influence prépondérante sur le développement physique et moral de l'homme, permet d'amener celui-ci progressivement à la faculté de surmonter sans difficulté ni surmenage, toutes les fatigues et les obstacles qu'il peut rencontrer dans la vie.

7. En principe, les séances de gymnastique sont journalières.

La durée de la séance journalière de gymnastique varie de une demi-heure à une heure au plus.

8. Les médecins militaires et ceux des établissements civils d'instruction doivent connaître les principes et les effets des exercices prescrits, afin de pouvoir donner aux instructeurs des conseils en ce qui concerne les applications de la gymnastique à chaque homme, et afin de pouvoir, en connaissance

de cause, dispenser temporairement de certains exercices déterminés.

9. Il importe que tous les instructeurs sachent appliquer judicieusement la méthode et qu'ils puissent, par leur exemple personnel, en inspirer le goût à leurs élèves.

10. Les instructeurs doivent s'efforcer de rendre les séances de gymnastique intéressantes et agréables. A cet effet, ils doivent éviter, principalement au début, toute contrainte inutile ou toute exigence dépassant les forces et le degré d'assouplissement de leurs hommes. L'appréciation de ces conditions ne saurait être basée que sur la connaissance approfondie de la méthode de gymnastique, des notions élémentaires de l'éducation physique générale et des sciences sur lesquelles elle est fondée. Elle exige aussi une expérience pratique de cet enseignement spécial.

L'élève s'intéressera aux séances de gymnastique, si l'instructeur lui fait saisir, par des applications et des exemples à la portée de sa compréhension, l'utilité des exercices pour sa santé, son développement, sa sécurité et son énergie physique et morale.

11. En principe, et afin de rendre l'instruction méthodique et progressive, le professeur de gymnastique doit établir un *schéma directeur* (art. 19), indiquant la succession des groupes d'exercices (art. 14), qui doivent entrer dans la leçon de gymnastique. C'est en se basant sur ce schéma, qu'il convient généralement de modifier après un ou deux mois au plus, que le professeur détermine les différents exercices qui composent la leçon de gymnastique journalière. Il se sert à cet effet du tableau *A*, indiquant la terminologie gymnastique abrégée. Généralement, après une semaine d'application, lorsque le professeur juge pouvoir progresser, il modifie, en les renforçant, les exercices de chacun des groupes, tout en s'efforçant aussi de varier la forme générale des exercices de chaque groupe.

Le tableau *B* indique, par catégorie, toutes les attitudes et tous les mouvements de la gymnastique éducative; il est destiné à faciliter au professeur la composition des leçons.

12. L'instructeur peut se baser utilement sur la *progression*

type que recommande la série des vingt-cinq leçons annexée à cet ouvrage; mais loin d'être tenu de l'observer scrupuleusement, il peut y apporter les changements qu'il juge utiles, suivant les aptitudes et les progrès réalisés par ses élèves, et en tenant compte aussi, dans une juste mesure, du temps, des moyens et des engins dont il dispose.

Lorsque le nombre des sections d'instruction est grand, le professeur établit, pour les exercices de suspension et les exercices des sauts exécutés avec l'aide d'engins, des tableaux de répartition des sections (modèles *C* et *C'*), que les instructeurs consultent avant de commencer la leçon. Ces tableaux ont pour avantage d'éviter de longues indications, d'assurer à chaque section l'exécution des mêmes exercices un même nombre de fois, et enfin, d'obtenir l'utilisation la plus judicieuse des engins dont on dispose.

13. L'instructeur doit connaître les principes et la méthode d'enseignement, et pouvoir expliquer les conditions d'exécution des exercices, ainsi que les fautes habituelles à éviter. Il doit être familiarisé avec la terminologie des exercices, celle-ci étant indispensable à l'énoncé des commandements.

TITRE I.

BASES DE L'INSTRUCTION.

CHAPITRE I.

Classification générale des exercices.

14. Les exercices de la gymnastique éducative se divisent essentiellement de la manière suivante :

1° *Les exercices d'ordre ;*
2° » *d'assouplissement préparatoires ;*
3° » *fondamentaux ;*
4° » *de locomotion ;*
5° » *d'application.*

1° *Les exercices d'ordre* ont pour but de disposer les gymnastes de façon à leur permettre d'exécuter les différents mouvements. Leur influence est essentiellement disciplinante ; ils captivent l'attention des hommes.

Ils comportent des déploiements, des alignement, des changements de direction sur place, ainsi que de courts déplacements.

Les exercices d'ordre s'exécutent en se conformant au règlement sur les exercices et les manœuvres, sauf pour les déploiements spéciaux prévus au chapitre VIII du titre I (art. 75 à 81).

2° *Les exercices d'assouplissement préparatoires* ont pour but de dégourdir, d'assouplir le tronc et les membres, d'activer progressivement la circulation sanguine et la respiration, avant de commencer les exercices fondamentaux proprement dits, principalement lorsque ces derniers deviennent énergiques ou difficiles (art. 82 à 123).

Ces exercices se composent de positions initiales élémentaires et de mouvements simples et assouplissants des membres, de la tête et du tronc, exécutés dans la position fondamentale debout, sans l'aide d'engins.

Leur parfaite exécution préalable exerce une influence déci-

sive et constante sur toute l'instruction de la gymnastique: l'instructeur s'attache donc à les faire exécuter, dès le début, avec le plus de correction possible.

3° *Les exercices fondamentaux* comportent l'ensemble des attitudes et des mouvements reconnus nécessaires et suffisants pour atteindre rapidement et graduellement au développement normal et à l'assouplissement complet du corps (art. 124 à 339).

Ces exercices sont divisés en groupes d'après leur influence générale sur l'organisme, ou encore, suivant la partie du corps à laquelle ils s'adressent particulièrement. Enfin, dans chacun de ces groupes, les exercices sont classés méthodiquement du simple au composé, depuis les plus faciles jusqu'aux plus énergiques. Leur ensemble forme, avec les exercices préparatoires, une série complète et progressive, permettant de préparer le gymnaste à l'exécution aisée et sans danger de toutes les applications de la gymnastique.

4° *Les exercices de locomotion* comportent les différentes marches, les courses et la natation (art. 340 à 366).

5° *Les exercices d'application* de la gymnastique ont pour but de rompre progressivement l'homme à surmonter la fatigue et les obstacles naturels ou artificiels du terrain. Ils contribuent ainsi puissamment à lui donner une confiance justifiée dans ses forces et son agilité, de façon à exalter son courage et son sang-froid, tout en complétant son entraînement général (art. 367 à 415).

Ces exercices se composent notamment de jeux et de sports, d'exercices préparatoires à la voltige et d'assouplissement pour le tir, d'équilibres, d'escalades et de sauts d'obstacles, exécutés ensuite avec armes et bagages.

CHAPITRE II.

Principes généraux de la progression et plan de la leçon de gymnastique.

15. Le classement des exercices dans les différents groupes et la succession de ces derniers dans la leçon forment la base fondamentale de la progression, aussi bien pour chaque séance de gymnastique, que pour toute la durée de l'instruction.

16. Toute séance de gymnastique commence par des exercices d'ordre et des exercices préparatoires, suivis immédiatement des exercices fondamentaux ; ceux-ci sont combinés avec des exercices de locomotion et, ultérieurement, avec des applications de la gymnastique.

17. Les exercices préparatoires se succèdent habituellement dans l'ordre suivant :

1° Exercices lents des jambes;
2° » de la tète;
3° » des bras;
4° » de flexion et de rotation du tronc;
5° » rapides des jambes.

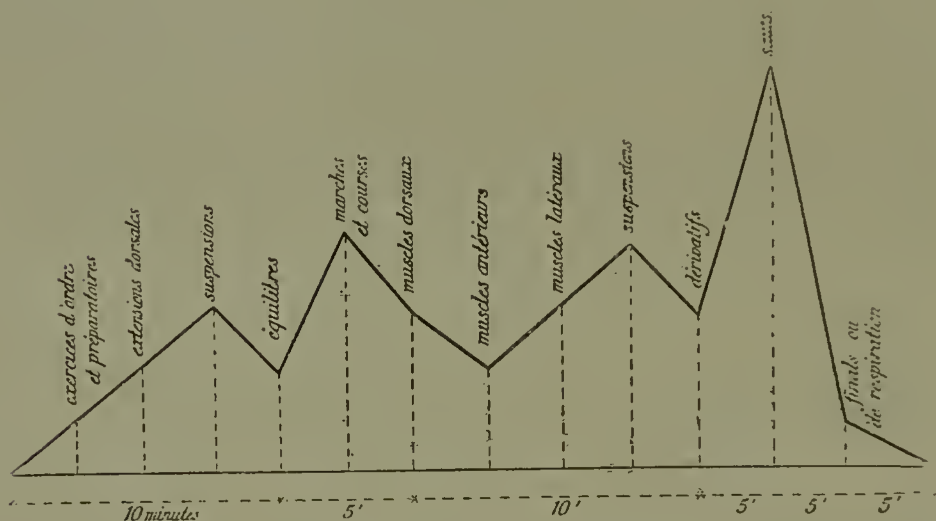
Au début de l'enseignement, la leçon complète de gymnastique est exclusivement composée d'exercices d'ordre, de prises de positions initiales et de mouvements préparatoires, se succédant dans un ordre analogue, et combinés avec quelques exercices simples de suspension, de marche et respiratoires.

18. Les exercices fondamentaux se succèdent normalement dans l'ordre suivant :

1° Les exercices combinés des jambes et des bras;

2° Les extensions dorsales ;
3° Les exercices de suspension ;
4° » d'équilibre ;
5° » de marche et de course ;
6° » dorsaux ;
8° » abdominaux ;
9° » latéraux ;
10° » de sauts ;
11° » respiratoires.

Cette succession est indiquée par le graphique normal ci-dessous, dont les ordonnées représentent le degré d'énergie musculaire, l'activité sanguine et respiratoire ; les abscisses, la durée relative d'exécution.



19. Lorsque les exercices de suspension, et exceptionnellement les exercices abdominaux et latéraux, deviennent très énergiques, il convient de les diviser en deux séries, et de placer les plus difficiles immédiatement avant les sauts.

20. L'instructeur peut intervertir la succession normale des groupes de mouvements, mais à la condition de n'intervertir entre eux que des exercices ayant sur l'organisme une influence analogue.

Cette interversion est justifiée, si les hommes sont trop

nombreux pour s'exercer simultanément aux mêmes appareils, ou tout au moins pour s'y exercer par moitié.

Peuvent notamment être intervertis : 1° les exercices d'extension dorsale et les exercices de suspension ; 2° les exercices s'adressant aux muscles abdominaux et ceux de la partie supérieure du dos ; 3° les exercices des muscles abdominaux et le groupe des exercices s'adressant aux muscles latéraux.

21. L'officier ou le professeur qui dirige l'instruction, base le plan de ses leçons successives sur ces données élémentaires, en tenant compte des progrès réalisés par les hommes, afin d'intensifier graduellement les exercices en y introduisant les éléments de progression suivants :

1° Une position initiale plus difficile pour l'exécution du même mouvement ;

2° Introduction de mouvements nouveaux ;

3° Exigence plus grande concernant l'amplitude, l'énergie, la correction, la vitesse, la répétition du même mouvement ;

4° Combinaison de mouvements s'adressant à différentes parties du corps ;

5° Mouvements asymétriques.

22. La combinaison des exercices entre eux est permise, lorsque les gymnastes les exécutent séparément avec facilité.

La progression dans les exercices d'un groupe déterminé ne peut se faire, que lorsque l'ensemble des hommes exécute avec correction le mouvement qui précède ; tout en tenant compte des difficultés inhérentes à leur conformation individuelle.

23. La position des bras obtenue en plaçant successivement les mains aux hanches, aux épaules, à la nuque, et enfin les bras tendus verticalement, constitue un *élément essentiel de la progression*, pour les mouvements dans lesquels le poids du tronc intervient comme résistance à vaincre ; car ces attitudes permettent d'éloigner progressivement le centre de gravité de ce segment du corps, du point d'appui pris par le gymnaste sur le sol, ou encore, à un appareil. Cet élément

de progression se combine ensuite avec les mouvements à exécuter respectivement dans chaque attitude.

24. Si, malgré un travail prolongé, beaucoup d'élèves éprouvent de réelles difficultés à prendre une attitude ou à exécuter un mouvement, c'est que les exercices simples d'assouplissement qui les préparent, n'ont pas été enseignés avec une perfection suffisante, que la progression n'a pas été observée, ou qu'elle a été appliquée trop rapidement. Il est, dès lors, nécessaire de reprendre certains exercices élémentaires, ou bien encore, ceux qui précèdent dans le même groupe.

25. Après un exercice qui accélère très sensiblement la circulation du sang et la respiration, ou qui a maintenu un groupe musculaire en contraction très énergique, il est utile de faire exécuter un *mouvement dérivatif*, respectivement calmant ou décontractant; à moins que l'exercice qui suit immédiatement dans la leçon ait précisément l'influence recherchée.

Ainsi les mouvements énergiques des bras et des jambes ramènent le flot sanguin vers la périphérie, tandis que les exercices énergiques des jambes, exécutés isolément, décongestionnent le cerveau; enfin, les exercices respiratoires combinés avec des mouvements lents des bras et des jambes, calment et régularisent le cours du sang, tout en contribuant très activement à l'assouplissement et au développement du thorax. C'est par ces derniers exercices que se termine chaque séance de gymnastique.

CHAPITRE III.

Méthode d'enseignement.

26. Les exercices gymnastiques doivent être enseignés avec méthode et exécutés avec correction ; sinon leur influence est nulle ou nuisible.

Les fautes doivent être corrigées avec patience et fermeté, sans se lasser jamais, mais avec une exigence croissante, afin de faire disparaître insensiblement les défauts de conformation. tout en assurant le développement de la vigueur et de la souplesse générale du corps. *Les fautes qui ne sont pas rectifiées dès le début ne disparaissent plus*, elles s'accumulent dans les exercices et les applications ultérieures. et entravent les progrès de l'instruction.

27. Les leçons de gymnastique doivent être conduites avec entrain et vivacité, de façon à les rendre agréables et variées, en même temps qu'utiles; ces qualités s'obtiennent par la bonne préparation des leçons, elles résultent aussi de l'intelligence de l'instructeur.

Afin de captiver l'attention et de stimuler la bonne volonté. il est très utile d'expliquer très succinctement la progression et le but des mouvements ; car les hommes exécutent avec plus de goût et d'intérêt des exercices dont ils comprennent la raison d'être. dont ils peuvent suivre les effets, et dont ils savent être les premiers à bénéficier.

28. Le professeur de gymnastique doit préparer théoriquement et pratiquement les instructeurs dont il dispose pour l'enseignement de la gymnastique.

29. A chaque exercice nouveau l'enseignement doit prendre rigoureusement le caractère individuel. Cet exercice

doit donc toujours être exécuté d'abord à volonté (art. 49 et 50).

Le professeur subdivise ses élèves en petits groupes, correspondant, autant que possible, au nombre des instructeurs dont il dispose. Il indique à ces derniers les mouvements à faire exécuter par les hommes, et leur rappelle succinctement, s'il le juge utile, les conditions de leur exécution.

30. Les gymnastes sont placés sur un ou deux rangs, à des intervalles et à des distances qui assurent l'exécution aisée des exercices, tout en facilitant la surveillance de chacun des hommes (art. 75 et 76).

31. Pour montrer un exercice, ou pour donner des explications sommaires, l'instructeur commande au préalable : 1. POUR INSTRUCTION. — 2. REPOS.

Au second commandement, les hommes se placent dans l'attitude du repos réglementaire, restent attentifs et observent le silence.

L'instructeur montre l'exercice aux élèves, en l'exécutant dans une direction qui en facilite la compréhension et en le décomposant dans ses différents temps.

32. *L'instructeur veille toujours, avec la plus grande attention, à ce que les attitudes initiales soient prises correctement avant l'exécution d'un mouvement, qu'elles soient conservées pendant toute la durée de celui-ci et maintenues après son exécution.*

Au début, il permet aux élèves de vérifier par eux-mêmes si leur attitude est correcte.

33. La méthode d'enseignement des exercices est basée sur la progression suivante :

1° Exécution individuelle à volonté des exercices : la vitesse et l'amplitude en sont réglées par l'homme lui-même d'après sa conformation, son degré d'assouplissement et sa vigueur;

2° Exécution de l'exercice au commandement et en le décomposant dans ses différents temps; mais sans astreindre encore les gymnastes à l'exécution rythmée;

3° Préparer à l'exécution des exercices d'ensemble simples ou combinés des jambes, des bras et du tronc, en les faisant

exécuter sans décomposer, mais en faisant compter les temps à haute voix jusqu'à ce que les hommes possèdent le rythme normal; cesser dès lors de compter à haute voix, pour ne pas nuire au jeu de la respiration pendant l'exécution des exercices;

4° S'efforcer ensuite progressivement d'obtenir la simultanéité des mouvements dans le rythme propre à chacun d'eux, et avec toute l'amplitude, la correction et la vitesse désirables.

Le *rythme* a une influence très grande sur la valeur physiologique et éducative du mouvement, et l'instructeur doit le connaître pratiquement. Il se déduit de la respiration ou de la circulation du sang dans les muscles, et en tenant compte de l'importance du segment du corps à mouvoir.

Jamais la simultanéité d'une exécution d'ensemble ne peut être exigée au détriment de la parfaite exécution de l'exercice par chaque homme individuellement.

5° Dès que le professeur constate que les exercices sont exécutés avec aisance, correction et ensemble dans les différents groupes d'élèves, il forme successivement des classes plus nombreuses; puis il les réunit enfin toutes sous son commandement immédiat, et leur fait exécuter les exercices d'ensemble, ce qui devient la règle vers la fin de la période d'instruction.

Les différents instructeurs, dès lors, surveillent leurs hommes pour redresser les incorrections, tout en évitant de troubler l'exécution d'ensemble, à moins que, d'après l'indication de l'officier ou du professeur, ils ne participent aux exercices.

Le professeur ne reforme les groupes que pour enseigner un nouvel exercice, ou encore lorsque des fautes trop nombreuses se commettent; enfin et en tout cas, pour exécuter la plupart des exercices de suspension et les sauts. Les élèves, qui momentanément n'exercent pas, peuvent alors rester au repos et causer sans troubler l'ordre.

34. Pour vérifier la correction des mouvements ou l'équilibre, pendant les exercices d'ensemble exécutés sans s'arrêter sur les temps, l'instructeur commande parfois — HALTE — pendant l'exécution d'un temps intermédiaire; ce moyen

permet de corriger aisément les défauts d'attitude et d'exécution qui se manifestent pendant les exercices.

35. Il est indispensable d'observer rigoureusement le principe de la *symétrie dans l'exécution des exercices*. Ceux-ci commencent toujours par le membre gauche, vers la gauche ou encore le côté gauche en appui à l'engin ; puis ils sont exécutés un même nombre de fois à droite, vers la droite ou le côté droit en appui à l'engin.

36. Quelque réduite que soit une leçon de gymnastique, elle doit toujours être complète, c'est-à-dire s'adresser au corps entier, en proportion de l'importance et du rôle physiologique de chacune de ses parties ; le professeur règle, en conséquence, le temps à accorder aux différents exercices de chaque séance de gymnastique.

37. Le professeur s'efforce d'obtenir, aussitôt que possible, le développement de la vigueur générale et l'assouplissement du corps; mais le *développement thoracique* surtout doit être considéré comme un résultat essentiel à atteindre. Toutefois, l'harmonie dans le développement corporel sera obtenue, lorsque la gymnastique aura été exécutée judicieusement et régulièrement pendant la croissance du corps.

Eu égard à l'âge du gymnaste et à la durée de l'instruction, il n'est pas toujours possible de faire disparaître complètement certains défauts ou asymétries de la conformation; mais l'instructeur s'efforce néanmoins de les corriger progressivement.

38. L'instructeur stimule et encourage le zèle et la bonne volonté des gymnastes, en s'attachant à reconnaître, avec mesure, ce qui est bien.

Il doit discerner, avec certitude, la mauvaise volonté ou le manque d'énergie, de l'impuissance ou de l'assouplissement insuffisant; ceux-ci ne peuvent être surmontés que par des exercices gradués, et non par le blâme et les punitions. Toute confusion à cet égard fait perdre le goût des exercices corporels et naître l'indiscipline. Un instructeur capable doit amener ses hommes à considérer la gymnastique comme un délassement utile et agréable, ce qu'elle est en réalité.

39. Si quelques gymnastes rencontrent une difficulté particulière à exécuter certains exercices, le professeur peut leur assigner momentanément un instructeur spécial, jusqu'au moment où cette difficulté est vaincue ; il évite ainsi de retarder l'instruction de l'ensemble des hommes.

40. Il est nécessaire d'accorder aux élèves, pendant la séance de gymnastique, de fréquents mais courts repos, notamment après les exercices de chaque catégorie. Ces repos ont pour but principal d'éviter la fatigue que provoque des contractions musculaires trop longtemps maintenues, sans en excepter celles résultant du maintien de la position fondamentale debout.

41. Les anciens gymnastes sont exercés séparément, chaque fois qu'ils doivent se livrer à des exercices trop énergiques ou trop difficiles pour être exécutés simultanément avec des débutants ; il en est ainsi, notamment, pour les applications de la gymnastique.

42. L'instructeur observe les principes suivants dans la pratique de l'enseignement :

1° Corriger les fautes successivement et en commençant par celles qui concernent la position initiale ou la forme d'un mouvement, ainsi que les plus importantes relatives à la position de la tête, des épaules et de la poitrine ;

2° Afin d'éviter des observations trop nombreuses concernant les attitudes élémentaires, il est préférable de faire usage de mouvements correctifs appropriés, tels que :

a) Des flexions de la tête pour corriger la position de la tête et du cou ;

b) Des rotations de la tête pour décontracter les muscles du cou ;

c) Faire placer les mains aux épaules pour rectifier la position des épaules et de la poitrine ;

d) Faire joindre et écarter les pieds pour rectifier la position de ces derniers ;

e) Exécuter des exercices d'ordre ou des mouvements

simples et énergiques, pour obvier à l'inattention ou à l'insuffisance de vigueur dans les exécutions ;

3° Placer les hommes au *repos pour instruction* pendant les explications, et éviter de maintenir trop longtemps l'ensemble des gymnastes dans une attitude difficile, s'il y a de nombreuses corrections à faire. Montrer alors les fautes commises et indiquer la manière de les corriger, en faisant exécuter l'exercice devant les hommes, par un gymnaste qui présente le défaut constaté ;

4° Se tenir habituellement à une certaine distance de sa classe, afin d'en surveiller l'ensemble ;

5° Faire exécuter les exercices symétriquement ;

6° Éviter de placer les élèves sous le vent froid ou face au soleil ;

7° Aérer largement les locaux, pendant les exercices de locomotion principalement.

43. Lorsque des hommes présentent des défauts de conformation : déviation de la colonne vertébrale, raideur excessive de certains segments, etc., le médecin prescrit les mouvements correctifs les plus appropriés, et indique en même temps les exercices dont l'exécution serait dangereuse au début. Ces hommes peuvent momentanément faire partie d'une classe séparée, confiée à un instructeur très capable.

44. Les conditions d'exécution de chaque exercice sont renseignées, en même temps que la description détaillée de chacun d'eux, au titre II. Néanmoins, certaines fautes, inhérentes à la plupart des attitudes et des mouvements, doivent particulièrement attirer l'attention des instructeurs à cause de leur influence funeste ; ce sont :

1° Attitude initiale vicieuse ou instable, causée par la position défectueuse des hanches et des pieds ;

2° Arrêt de la respiration pendant les exercices de suspension ou de flexion du tronc en arrière ;

3° Contraction inutile de certains groupes musculaires pendant les exercices énergiques exécutés avec lenteur, notamment des muscles du cou ;

4° Amplitude imparfaite des mouvements ;

5° Instabilité de certains segments du corps et de la position initiale pendant le cours d'un mouvement ;

6° Les épaules sont portées en avant ou vers le haut lorsque les bras sont étendus;

7° Dans les mêmes circonstances, les mains sont plus rapprochées que la largeur des épaules;

8° La vitesse des mouvements lents est inégale, les mouvements énergiques sont trop précipités et altèrent la position générale du corps.

CHAPITRE IV.

Terminologie des attitudes et des mouvements.

45. La gymnastique de développement et d'assouplissement se compose essentiellement d'attitudes et de mouvements exécutés dans ces attitudes.

46. Les *positions fondamentales* sont celles dont dérivent toutes les autres.

Elles sont prises sur les principaux segments du corps, afin d'en immobiliser certaines parties, dans le but de permettre aux groupes musculaires qui s'y insèrent et que l'on veut faire mouvoir, d'entrer en action avec un point d'appui fixe et bien déterminé.

Elles sont au nombre de cinq, à savoir :

1° La position debout ;
2° » assise ;
3° » couché ;
4° » suspendue ;
5° » à genou.

Les attitudes dérivées des positions fondamentales ont un but identique à ces dernières ; elles prennent le nom de *position initiale ou de départ.*

Ces attitudes doivent être prises correctement avant l'exécution d'un mouvement, conservées pendant tout son parcours et maintenues après son achèvement.

La correction de la position initiale détermine la valeur d'un exercice.

Un mouvement judicieux exécuté dans une attitude vicieuse est pernicieux.

47. La terminologie des positions et des mouvements est indiquée au tableau *A*.

La terminologie abrégée doit pouvoir être écrite, lue et interprétée couramment par les instructeurs.

Elle est basée sur les conventions suivantes :

1° La position initiale est séparée du mouvement à exécuter dans cette attitude par un tiret (—);

2° Une lettre majuscule indique une partie du corps. L'addition d'un *s* signifie que deux parties symétriques du corps doivent agir simultanément ou alternativement ;

3° Une virgule sépare respectivement les différentes indications relatives à la détermination d'une position ou d'un mouvement ;

4° Les termes placés entre parenthèses indiquent l'ordre de la progression de certains éléments d'une position ou d'un mouvement, qui doivent être enseignés successivement;

5° Les indications se succèdent en général dans l'ordre où il convient de faire prendre les diverses parties d'une attitude, au début et en décomposant. Les inscriptions concernant les attitudes des jambes précèdent celles qui s'adressent aux bras et au tronc, en règle générale.

Exemple :

POSITION INITIALE : *Pieds joints*, *mains aux hanches* (*mains à la nuque*) (*bras levés*).

MOUVEMENT : *Flexion latérale du tronc.*

TERMINOLOGIE ABRÉGÉE : Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (fig. 23, art. 122).

CHAPITRE V.

Règles pour le commandement.

48. Les attitudes sont prises et les mouvement sont exécutés, au moyen de commandements ou de simples indications.

Le commandement d'avertissement est prononcé distinctement; il s'énonce comme la terminologie écrite et sans formalisme.

Le commandement d'exécution est lent ou bref, suivant le rythme du mouvement à exécuter.

Pour passer d'une allure à une autre dans les exercices de locomotion, le commandement est toujours allongé.

L'intervalle à laisser entre le commandement d'avertissement et le commandement d'exécution est variable, mais ne peut être inférieur au temps nécessaire pour faire deux pas ordinaires.

49. Les commandements d'exécution pour prendre les positions initiales sont les suivants :

1° *A volonté;* pour les premières exécutions individuelles, ou encore si la position initiale est difficile à prendre et nécessite certaines précautions, qui empêchent qu'elle puisse être prise avec ensemble;

2° *Un, deux, trois,* etc.; pour prendre la position en s'arrêtant sur les temps;

3° *En position;* si l'attitude doit être prise par les moyens réglementaires les plus courts et sans s'arrêter sur les temps.

50. Les commandements d'exécution pour les mouvements sont les suivants :

1° *A volonté;* pour les exercices qui n'exigent pas la simultanéité et notamment pour les premières exécutions individuelles ;

2° *Un, deux, trois,* etc.; pour décomposer le mouvement dans ses différents temps;

3° *Partez* ou *Marche;* lorsque les exercices doivent être exécutés sans s'arrêter sur les temps;

4° Pour certains mouvements lents, on emploie de préférence des termes spéciaux, qui sont renseignés aux articles donnant la description des exercices.

Exemples :

Étendez — fléchissez.

Inclinez — redressez.

Élevez — abaissez.

51. Beaucoup de mouvements exécutés d'abord avec lenteur, le sont ensuite avec rapidité; l'instructeur ajoute l'indication *rapide* au commandement d'avertissement.

Exemple : ROTATION RAPIDE DU TRONC (rot. rap. Tr.) 4 temps.

Un : Tourner vivement le tronc à gauche (droite).

Deux : Revenir face en avant.

52. Lorsqu'on supprime l'arrêt entre deux temps, dans les mouvements rapides prévus ci-dessus, l'instructeur remplace, dans le commandement d'avertissement, le mot *rapide* par l'indication *lancé.* Ces mouvements sont toujours exécutés avec une amplitude maximum et en réunissant deux temps en seul.

EXEMPLE : ROTATION LANCÉE DU TRONC (rot. lanc. Tr.) 2 temps.

Un : Tourner vivement et le plus possible le tronc à gauche et revenir aussitôt face en avant.

Deux : Exécuter le même mouvement à droite.

53. Pour déterminer combien de fois un mouvement doit être successivement répété, le commandement d'exécution est précédé de l'indication : *deux* (*à six*) *fois en série.* L'exécution en série est ordonnée pour certains exercices, lorsque le mécanisme en est bien connu des hommes, et sans jamais dépasser la sextuple répétition.

54. Le changement de la position initiale, préalable à l'exécution d'un mouvement symétrique, se prend à l'indication :

1° *Pour changer — à volonté;* pour les premiers exercices ou lorsque la simultanéité d'exécution ne peut être exigée.

2° *Pour changer — Un, deux...* etc.; pour décomposer le mouvement dans ses différents temps.

3° *Chan — gez;* pour prendre l'attitude symétrique sans s'arrêter sur les temps. Allonger la première syllabe et prononcer brièvement la seconde, qui sert de commandement d'exécution.

55. Après l'exécution d'un exercice, la position fondamentale debout est reprise aux commandements :

1° *En position, Un, deux;* pour reprendre la position en décomposant le mouvement dans ses différents temps;

2° *Fixe;* pour revenir à la position fondamentale debout par les moyens réglementaires les plus courts, et sans s'arrêter sur les temps.

56. Pour arrêter un exercice, l'instructeur commande : *Halte.*

Le gymnaste conserve momentanément l'attitude correspondante au temps pendant lequel le commandement est prononcé (art. 34).

57. Pour attirer l'attention des instructeurs et des gymnastes et leur donner des indications lorsque les groupes sont dispersés, travaillent aux engins ou exécutent des applications, le professeur fait usage du sifflet. A ce signal, chacun reste immobile, observe le silence et reste attentif.

58. Il est parfois avantageux de régler sur le rythme respiratoire la cadence de chacun des temps d'un exercice déterminé, — principalement dans les mouvements lents, — en produisant une inspiration profonde au moment de quitter la position initiale et jusqu'à ce que le mouvement ait atteint son amplitude maximum. Conserver dès lors l'attitude pendant le temps nécessaire à l'exécution d'un ou de deux pas dans la cadence du pas ordinaire, et produire l'expiration en revenant à la position initiale.

59. Les maintiens qui doivent être pris au moyen de mouvements simultanés de différentes parties du corps, et qui nécessitent un nombre de temps différents pour leur exécution, doivent être pris simultanément dès les premiers temps.

EXEMPLE : STATION ÉCARTÉE, MAINS AUX HANCHES.

1er *temps :* écarter le pied gauche et placer les mains aux hanches.

2e *temps :* écarter le pied droit.

CHAPITRE VI.

Précautions pour éviter les accidents et mesures d'hygiène.

60. La meilleure garantie contre les accidents réside dans la progression méthodique des exercices, telle qu'elle est enseignée théoriquement et pratiquement à l'École normale de gymnastique et d'escrime.

Le but de la gymnastique étant de former des hommes endurants, énergiques et résolus, ayant une judicieuse confiance dans leur force et leur agilité, il ne faut pas que la prudence des instructeurs dégénère en timidité.

61. Au début de l'instruction, le médecin passe une visite médicale détaillée des hommes, et signale ceux dont la constitution ou des défauts de conformation rendent désirable, soit d'atténuer, soit de recommander l'exécution de certains exercices.

Il est utile de prendre des mensurations corporelles des gymnastes. Ces mesures sont prises, conformément au tableau modèle *D*, respectivement lors de l'arrivée des hommes et à la fin de l'année.

L'examen comparatif de ces chiffres permet d'établir un critérium des améliorations obtenues au point de vue de la santé, du développement et de l'endurance générale des hommes.

62. L'on doit s'abstenir d'exécuter des exercices gymnastiques immédiatement après un repas, ou encore après une marche fatigante.

63. Le professeur juge s'il y a lieu de former une classe

spéciale des retardataires, des convalescents et de ceux qui présentent des défauts de conformation.

Après un congé de longue durée, il faut se borner, pendant les premières séances de gymnastique, à n'exécuter que des exercices préliminaires simples et faciles, destinés à dégourdir au préalable les gymnastes.

64. Pour prévenir une chute, il faut s'efforcer de saisir le gymnaste par le tronc, exceptionnellement par les bras et jamais par les jambes.

Pendant les flexions ou les extensions dans lesquelles le tronc est incurvé vers l'arrière, la courbure dorsale doit être régulière, depuis la ceinture jusqu'à la partie supérieure de la colonne vertébrale, afin de ne pas provoquer la lordose ou rein creusé.

Les équilibres en station élevée sont exécutés très progressivement, et seulement lorsque les hommes les exécutent avec aisance à moindre hauteur. Ceux qui persistent à rester sujets au vertige en sont exemptés, dès que la hauteur atteint la limite d'exécution d'un saut en profondeur (art. 313).

65. Il est défendu de porter une ceinture large et rigide pendant les exercices gymnastiques ; il en est de même de tout vêtement serrant ou superflu.

L'agrafe et les boutons supérieurs de la veste sont défaits, et ce vêtement peut même être avantageusement enlevé, ainsi que le col, chaque fois que les circonstances le permettent.

Dans la salle de gymnastique, les hommes sont en pantalon de toile et souliers de repos; la veste est toujours enlevée lorsque la température est supérieure à 10° centigrades.

66. Les salles doivent toujours être ventilées et soigneusement nettoyées après les séances de gymnastique.

67. Il est défendu de stationner sous les engins avant que l'instructeur ait vérifié s'ils sont bien fixés. Les poutres, planches ou bancs, sont toujours transportés horizontalement, l'un des porteurs étant placé vers l'avant.

CHAPITRE VII.

Salle et engins de gymnastique.

68. *Les engins des salles de gymnastique* sont destinés à faciliter l'exécution d'un mouvement utile, à en assurer l'exécution correcte et efficace, en offrant au gymnaste un soutien ou un appui fixe ; ils sont construits de façon à ce que le point d'appui se présente toujours très aisément à hauteur convenable, suivant la taille de chaque homme.

Cette conception de l'engin permet d'exercer les gymnastes d'une façon très complète dans les cours, sur les pelouses ou les plaines d'exercice, en utilisant un camarade comme soutien ou appui. Toutefois, l'appui d'un aide est moins favorable pour les premiers exercices des jeunes élèves ou des recrues, car il n'a pas la stabilité de l'appareil fixe.

69. Les plans des engins de gymnastique recommandés, se trouvent dressés aux planches I, II et III. Les engins doivent être groupés par catégorie, de façon à favoriser l'exécution et la surveillance collective des exercices.

Les salles de gymnastique doivent être recouvertes d'un plancher.

70. *L'engin mobile* sert à intensifier les exercices réglementaires, lorsque les hommes sont rompus à leur exécution correcte sans engin.

L'engin mobile peut être constitué par des cannes en bois ou en fer, des haltères en bois ou en fer, des massues, etc.

L'engin mobile du soldat est le fusil ou la carabine.

L'engin mobile peut être employé comme appui, ou pour renforcer un exercice en augmentant la résistance à vaincre (art. 23).

Le professeur veille, dans les mouvements de flexion ou d'inclinaison du tronc en arrière, à n'utiliser l'engin mobile qu'avec prudence, s'il est d'un certain poids.

L'arme est encore employée pour assouplir et fortifier les groupes musculaires et les articulations qui favorisent la stabilité de la mise en joue, et l'indépendance des articulations de la main dans le maniement de la détente (titre IV, chapitre I).

71. Les hommes ayant l'arme au pied, pour se servir de l'arme comme engin destiné à renforcer un exercice, l'instructeur commande :

En main — arme.

Un : Soulever l'arme de la main droite et la saisir de la main gauche à la poignée.

Deux : Lâcher l'arme de la main droite et la ressaisir aussitôt, les ongles en dessous, en deçà de la grenadière.

72. L'arme étant en mains :

Reposez — arme.

Un : Empoigner vivement l'arme de la main droite, les ongles au-dessus.

Deux : Lâcher l'arme de la main gauche et la redresser la baguette en avant, la main droite appuyée à la hanche : la saisir en même temps avec la main gauche au-dessus de la main droite.

Trois : Poser la crosse à terre, comme le prescrit l'école du soldat ou du cavalier à pied.

73. L'arme étant en main, pour s'en servir comme appui :

Un : Élever l'arme horizontalement devant les épaules.

Deux : Étendre l'arme obliquement vers le haut.

Ce mouvement s'exécute au moment où le gymnaste lève les bras avant de prendre l'appui.

74. Les exercices dans lesquels le poids de l'arme saisie à deux mains sert à augmenter la résistance à vaincre par l'homme (art. 23), sont exécutés par les commandements et les moyens prescrits pour les mêmes exercices exécutés à mains

libres, en remplaçant, dans les commandements d'avertissement, les mots *bras* ou *mains*, par le mot *arme*.

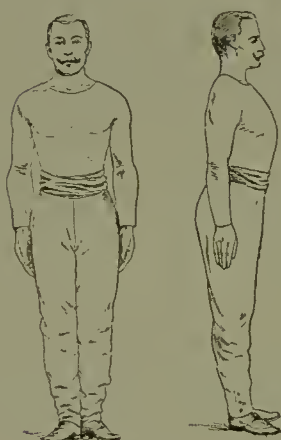
Exemple : 1° *Bras levé* (art. 96).
Arme levée.
2° *Mains à la nuque* (art. 91).
Arme à la nuque.

N. B. — Les cannes en bois ou en fer peuvent être utilisées comme engins mobiles, en employant des moyens analogues à ceux prescrits aux articles 71 à 74.

CHAPITRE VIII.

Position fondamentale debout et les exercices d'ordre.

75. La position fondamentale debout (fig. 1) est prise en plaçant le corps bien vertical, les pieds ouverts à angle droit, les talons joints, la colonne vertébrale tendue, les épaules basses et maintenues en arrière, la poitrine bien sortie; les bras pendant naturellement, la tête dégagée des épaules et portée fièrement.


a. Fig. 1. *b.*

Le centre de gravité du corps doit être placé au centre de la base de sustentation; cette condition est satisfaite si une légère pression exercée à l'improviste sur la poitrine ou le dos du gymnaste en position, ne lui fait pas perdre l'équilibre.

La position fondamentale debout doit principalement attirer l'attention des instructeurs, être l'objet de leur continuelle sollicitude; elle permet le mieux de découvrir les imperfections corporelles et de corriger l'attitude générale.

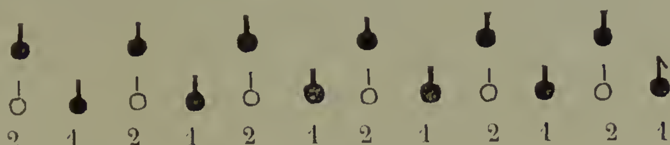
Pour s'assurer si la position est bien naturelle et dégagée, l'instructeur fait joindre et écarter la pointe des pieds (art. 82), s'élever sur celles-ci (art. 99), fléchir et tourner la tête (art. 113 et 114), ou encore, tendre les bras vers le haut (art. 104).

Les alignements, les changements de direction sur place et le repos sur place sont exécutés en se conformant aux prescriptions du règlement sur les exercices et les manœuvres.

Les demi-tours s'exécutent à gauche et à droite.

76. Les hommes étant placés sur un rang, pour les déployer sur deux rangs :

Numéros pairs, un (deux) pas en avant — MARCHE.



Après s'être déployés, les hommes sont alignés en se conformant aux prescriptions du règlement d'exercice.

77. Les hommes étant placés sur deux rangs serrés, pour les déployer sur quatre rangs :

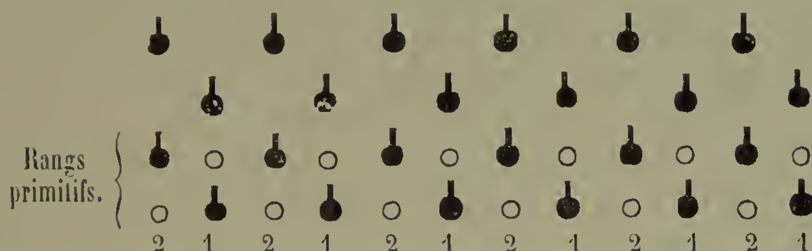
1° *Premier rang, un (trois) pas en avant* — MARCHE.

Le premier rang se porte au pas ordinaire à la distance prescrite.
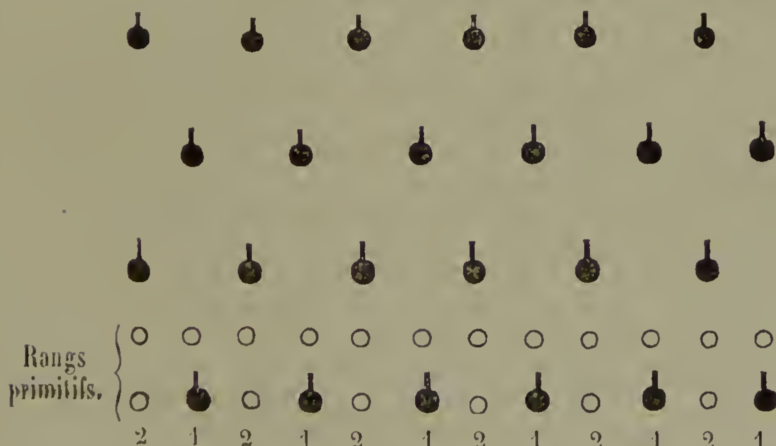
2° *Déployez* — MARCHE.

Les numéros pairs, dans chaque rang, se portent à un (deux) pas en avant ; les quatre rangs ainsi formés sont dès lors espacés respectivement de un ou de deux pas.

Déploiement sur quatre rangs à un pas.



Déploiement sur quatre rangs à deux pas.



Remarque I. — Ces déploiements peuvent être exécutés sans décomposer, au commandement : *Pour déployer, premier rang, un (trois) pas en avant* — MARCHE.

Remarque II. — Faire exécuter ensuite un à gauche (droite) individuel, chaque fois que la surveillance d'un exercice le rend désirable.

78. Pour déployer exceptionnellement sur six (huit...) rangs espacés de un (deux) pas, placer les hommes au préalable sur trois (quatre...) rangs serrés, et se conformer, par analogie, aux mêmes principes :

1° *Premier rang deux (six...) pas, deuxième rang un (trois...) pas en avant* — MARCHE.

2° *Déployez* — MARCHE.

79. Les hommes étant déployés et face en avant :

1° Pour exécuter les exercices d'ensemble en appui, avec l'assistance d'un aide :

Numéros impairs, formez les files — MARCHE.

Les numéros impairs font un pas à gauche, suivi d'un (de deux) pas en avant; afin de se placer à distance de rang derrière les numéros pairs, placés immédiatement à leur gauche avant le déploiement.

2° Pour reprendre le déploiement primitif :

Numéros impairs, ouvrez les files — MARCHE.

Les numéros impairs reprennent la formation déployée par les moyens inverses.

3° Pour exercer ensuite les hommes qui ont servi d'appui, l'instructeur fait exécuter les changements de direction sur place que nécessite la disposition nouvelle à adopter.

Remarque. — Pour faire exceptionnellement exercer les aides dans la direction primitive, reprendre au préalable le déploiement et commander :

Numéros pairs et impairs, changez — MARCHE.

Les numéros pairs font un (deux) pas en arrière et les numéros impairs un (deux) pas en avant.

L'instructeur commande ensuite :

Numéros pairs, formez les files — MARCHE.

Les numéros pairs se placent à un pas derrière les numéros

impairs, en se conformant ensuite aux prescriptions du 1° ci-dessus.

80. Les rangs étant déployés, face en avant et les files ouvertes :

1° Pour reformer les hommes à rangs ouverts et coude à coude dans chaque rang (1° de l'art. 77) :

Dans chaque rang, serrez vos rangs — MARCHE.

Les numéros impairs de chaque rang se portent à la hauteur des numéros pairs.

2° Pour reformer les hommes à rangs serrés et coude à coude :

Serrez vos rangs — MARCHE.

Tous les hommes se portent en avant au pas ordinaire et reprennent la formation primitive en serrant sur le rang placé en tête.

81. Les changements de direction sur place, combinés avec 1 à 3 pas en tous sens, exécutés au début des séances de gymnastique et exceptionnellement dans le cours de celles-ci, contribuent à captiver l'attention des hommes, tout en leur donnant la cadence et l'équilibre dans la marche et l'arrêt.

TITRE II.

GYMNASTIQUE DE DÉVELOPPEMENT ET D'ASSOUPLISSEMENT.

PREMIÈRE PARTIE.

EXERCICES PRÉPARATOIRES.

CHAPITRE I.

Positions des jambes.

82. Pieds joints.

Ps. jts. (fig. 23, art. 122).

Un : Élever légèrement la pointe des pieds et les diriger vivement vers l'avant, la face interne des pieds se touchant, sans déranger la position du corps.

Deux : Écarter la pointe des pieds par les moyens inverses.

Remarque I. — Lorsque la position des pieds joints est combinée avec d'autres exercices, elle est prise par le commandement *Pieds joints*. La position est reprise au commandement *Fixe*.

Remarque II. — Comme correctif de la position des pieds dans la position fondamentale debout (art. 75), ce mouvement s'exécute en un seul temps.

Pieds joints et écartés — Un.

Fig. 2.



83. Station écartée.

St. éc. (fig. 2).

Un : Porter le pied gauche latéralement, sans fléchir le genou, et le poser à terre, sans frapper, à une distance de talon à talon égale à sa longueur, le pied passant près de terre et conservant sa direction primitive.

Deux : Déplacer le pied droit vers la droite d'après les

mêmes principes, le corps d'aplomb sur les jambes, les talons écartés de deux fois la longueur du pied.

En position : Reprendre la position en deux temps et par les moyens inverses, en commençant par le pied gauche (règle générale).

84. Station oblique en avant (arrière).

St. ob. av. (arr.) (fig. 95, art. 276).

Un : Porter vivement le pied gauche (droit) obliquement à 45° de deux fois sa longueur vers l'avant (arrière), sans fléchir le genou; le corps d'aplomb sur les jambes, les épaules maintenues carrément.

Deux : Reprendre la position par les moyens inverses.

Progression : Exécuter l'exercice en série et en huit temps, en commençant par les stations obliques en avant.

Remarque. — Pour faciliter aux débutants la prise correcte des positions obliques, l'instructeur peut leur faire exécuter, au préalable, un demi à gauche ou à droite individuel.

85. Station avancée (en arrière).

Fig. 3.



St. av. (arr.) (fig. 3).

Un : Porter le pied gauche (droit) en avant (en arrière) de deux fois sa longueur, en lui conservant sa direction primitive et en se conformant aux prescriptions de l'art. 83.

Deux : Reprendre la position par les moyens inverses.

Progression : Exécuter l'exercice en série et en quatre temps, en commençant par les stations en avant.

86. Pieds joints, station avancée.

Ps. jts., st. av.

Joindre les pieds (art. 82).

Un : Prendre la station avancée (art. 85) en maintenant la pointe des pieds vers l'avant.

Deux : Joindre les pieds.

Fixe : Reprendre la position en écartant les pieds.

87. Les hommes étant dans l'une des positions prescrites aux articles 84, 85 et 86, pour faire changer le pied placé vers l'avant :

Pour changer (ou chan- gez).

Un : Ramener le pied placé vers l'avant et joindre les talons, ou les pieds, en conservant la position des bras.

Deux : Porter l'autre pied symétriquement en avant, en arrière ou obliquement.

Remarque I. — Les bras étant levés, replacer momentanément les mains aux épaules en rejoignant les talons ou les pieds.

Remarque II. — Lorsque les exercices sont exécutés en série, les hommes changent la position des pieds sans commandement spécial, en règle générale.

88. Fente oblique en avant (en arrière).

Fent. ob. av. (arr.) (fig. 4).

Un : Porter le pied gauche (droit) obliquement et à 45 degrés vers l'avant (l'arrière) en fléchissant la jambe, et le poser à terre, sans frapper, dans sa direction primitive, à une distance égale à trois fois sa longueur de talon à talon, le genou en dehors et placé au-dessus de la pointe du pied ; maintenir tendue la jambe placée en arrière, le pied à plat, le tronc et la tête inclinés en avant dans le prolongement de la jambe, les épaules maintenues carrément dans la direction primitive (voir fig. 5).

Fig. 4.



Deux : Reprendre la position par les moyens inverses et sans fléchir la jambe placée en arrière.

Progression : (Art. 84.)

Fig. 5.



89. Fente en avant (en arrière).

Fent. av. (arr.) (fig. 5).

Un : Prendre la position comme le prescrit l'article précédent, mais en portant la jambe directement en avant (en arrière), le pied conservant sa direction primitive.

Deux : Reprendre sa position par les moyens inverses.

Remarque. — La fente en arrière est employée fréquemment lorsque, à défaut d'engin, les aides doivent offrir un appui (art. 79).

90. Pieds joints, fente en avant (arrière).

Ps. jts., fent. av. (arr.)

Joindre les pieds (art. 82).

Un : Prendre la position prescrite à l'article 89, mais en maintenant la pointe des pieds dirigée vers l'avant.

Deux : Se redresser les pieds joints.

FIXE : Écarter la pointe des pieds et reprendre la position.

91. Les hommes étant dans l'une des attitudes de la fente, prescrites aux articles 88, 89 et 90, le changement de pied s'exécute conformément aux prescriptions de l'article 87.

CHAPITRE II.

Positions des bras.

92. Mains aux hanches.

Ms. Hs. (fig. 4, art. 88).

Un : Saisir vivement les hanches avec les doigts joints, le pouce en arrière, les coudes légèrement en retrait dans le plan des épaules maintenues basses et effacées sans raideur.

Fixe : Reprendre la position.

Remarque. — Cette position favorise la stabilité du corps dans l'exécution de beaucoup d'exercices ; elle est employée très fréquemment comme position préparatoire, pour l'enseignement d'un exercice nouveau.

93. Mains à la nuque.

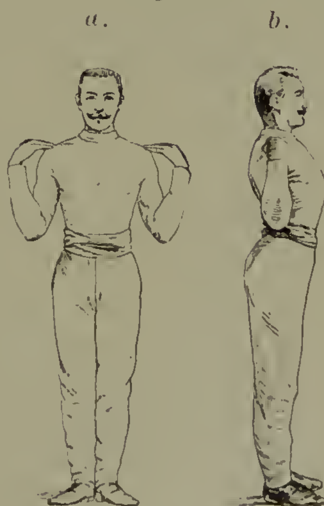
Ms. N. (fig. 2, art. 83 et fig. 10, art. 99).

Un : Placer vivement les mains étendues sur le sommet de la nuque, l'extrémité des doigts entrecroisés, sans fléchir les poignets, les coudes dans le plan des épaules, la poitrine soulevée et sans déranger la position de la tête.

Fixe : Reprendre la position.

Remarque. — Cette position nécessite un assouplissement préalable, afin d'éviter que les hanches ne soient entraînées vers l'avant.

Fig. 6.



94. Mains aux épaules.

Ms. Ep. (fig. 6).

Un : Porter vivement les mains sur les épaules, les bras fléchis et abaissés dans le plan latéral du corps, les épaules effacées et basses.

Fixe : Reprendre la position.

95. Mains aux clavicules.

Fig. 7.



Ms. Cl. (fig. 7).

Un : Porter vivement les mains étendues contre les clavicules, la paume vers le bas et sans fléchir les poignets; les bras placés horizontalement, les coudes en arrière, les épaules basses et effacées.

Fixe : Reprendre la position.

Remarque. — Les positions prescrites aux articles 93, 94 et 95, contribuent au développement de la poitrine et augmentent l'efficacité des exercices exécutés dans ces attitudes.

96. Bras en avant.

Fig. 8.



Bs. av. (fig. 8).

Élevez : Élever lentement vers l'avant les bras étendus jusqu'à la hauteur des épaules, la paume des mains se faisant face et écartées de la largeur des épaules ; ces dernières maintenues basses et en arrière.

Abaissez : Reprendre la position par les moyens inverses.

97. Bras latéralement.

Bs. lat. (fig. 3, art. 85).

Élevez : Écarter lentement les bras étendus latéralement jusqu'à la hauteur des épaules, la paume des mains vers le bas, les épaules maintenues basses.

Abaissez : Reprendre la position par les moyens inverses.

98. Bras levés.

Bs. lev. (fig. 9).


Fig. 9.

Élevez : Élever lentement les bras vers l'avant, comme le prescrit l'article 96, et continuer le mouvement jusqu'à ce qu'ils soient tendus verticalement au-dessus de la tête; les épaules basses, les omoplates bien fixées, en évitant de voûter le dos et de porter les hanches vers l'avant.

Abaissez : Reprendre la position par les moyens inverses.

Remarque. — Les positions prescrites aux articles 96, 97 et 98, sont prises généralement, après les premiers exercices, en partant de la position *Mains aux épaules*, et au moyen d'extension des bras, conformément aux prescriptions des articles 103, 104 et 105.

CHAPITRE III.

Mouvements des jambes.

99. Mains aux hanches — élévation sur la pointe des pieds.

Fig. 10.



Ms. Hs. — élev. pte. Ps.

Élevez : Soulever lentement le corps verticalement, en parfait équilibre et aussi haut que possible, sans écarter les talons, les jarrets tendus, sans déranger la position de la tête.

Abaissez : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter les exercices en prenant les positions initiales des jambes prescrites aux articles 82 à 86; les répéter ensuite avec les mains à la nuque (art. 93); puis avec les bras levés (art. 96).

Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — élev. pte. Ps.
St. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — id.
St. ob., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — id.
St. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — id.
Ps. jts., st. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) id. (fig. 10).

Remarque. — La position initiale : *Pointe des pieds* (pte. Ps.), qui se reproduira souvent dans les exercices, correspond au maintien de l'élévation sur la pointe des pieds.

100. Mains aux hanches — flexion des jambes.

Ms. H. — fl. Js.

Fléchissez :

Un : S'élever sur la pointe des pieds.

Deux : Fléchir lentement les jambes en écartant progressivement les genoux, sans baisser les talons qui restent joints; le corps en équilibre et vertical, la tête droite et

dégagée. Arrêter le mouvement lorsque les genoux sont fléchis à angle droit.

REDRESSEZ :

Un : Tendre lentement les jambes, le corps en équilibre sur la pointe des pieds.

Deux : Reprendre lentement la position en posant les talons à terre.

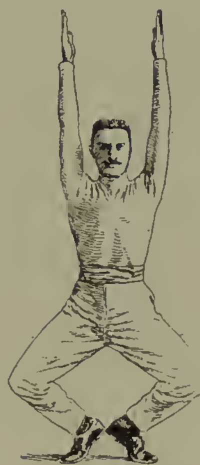
Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés (fig. 11).

Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Js.

2° Répéter les exercices précédents en station écartée (art. 83), puis en station oblique (art. 84).

St. éc. (st. ob.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Js.

Fig. 11.



Remarque I. — *La flexion des jambes est toujours précédée et suivie de l'élévation sur la pointe des pieds.* Cette règle est générale pour tous les exercices pendant lesquels les jambes fléchies supportent le poids du corps, la terminologie ne le renseigne pas dans un but de simplification.

Remarque II. — La position initiale : *Jambes fléchies* (Js. fl.), correspond au maintien de la position des jambes fléchies à angle droit.

101. Mains aux hanches — grande flexion des jambes.

Ms Hs. — gde. fl. Js.

FLÉCHISSEZ :

Un, deux : Exécuter les deux premiers temps de la flexion des jambes (art. 100).

Trois : Achever de fléchir complètement les jambes et s'accroupir, les talons joints, le corps d'aplomb et vertical.

REDRESSEZ : Reprendre la position en trois temps, par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés (fig. 12).

Ms. N. (Bs. lev.) — gde. fl. Js.

Fig. 12.



Remarque. — La position initiale : *Station accroupie* (st. acc.). correspond au maintien de la grande flexion des jambes.

102. Mains aux hanches — flexion rapide des jambes.

Ms. Hs. — fl. rap. Js.

Comme le prescrit l'article 100, mais en comptant de *un* à *quatre*, et en exécutant les mouvements avec vivacité ; les attitudes intermédiaires fixées au moins pendant le temps nécessaire pour faire un pas dans la cadence du pas ordinaire.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

Ms. N. (Bs. lev.) — fl. rap. Js.

2° Répéter les exercices précédents en station écartée (art. 83).

St. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. rap. Js.

Remarque. — La flexion rapide des jambes est exécutée habituellement comme exercice d'assouplissement préparatoire à l'exécution des sauts.

CHAPITRE IV.

Mouvements des bras.

Les mouvements des bras influent sur les articulations et les muscles des bras, de la main et des doigts; ils ont une grande importance pour la fixation des épaules et des omoplates, et agissent, par conséquent, sur et le développement de la poitrine.

103. Mains aux épaules — extension latérale des bras.

Ms. Ep. — ext. lat. Bs.

Un : Étendre énergiquement les bras latéralement à hauteur des épaules, la paume des mains vers le sol, les doigts joints et étendus; sans déranger la position du corps (fig. 3).

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules.

104. Mains aux épaules — extension verticale des bras.

Ms. Ep. — ext. vert. Bs.

Un : Étendre vivement les bras verticalement, la paume des mains écartée de la largeur des épaules et se faisant face, les doigts joints et étendus, les épaules basses, les omoplates fixées, et en évitant de porter la tête ou les hanches vers l'avant (fig. 9).

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules.

Remarque. — Pour exécuter l'extension verticale des bras dans les attitudes inclinées du tronc, les bras sont étendus au-dessus de la tête et dans la direction du tronc.

105. Mains aux épaules — extension des bras en avant.

Ms. Ep. — ext. Bs. av.

Fig. 13.



Un : Étendre vivement les bras horizontalement en avant, en se conformant par analogie aux prescriptions de l'article 104, les épaules maintenues basses et en arrière (fig. 8).

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules.

106. Mains aux épaules — extension des bras en arrière (en bas).

Ms. Ep. — ext. Bs. arr. (bas.) (fig. 13).

Un : Étendre vivement les bras vers l'arrière (le bas), en se conformant par analogie aux prescriptions de l'article 104, et en maintenant les épaules en arrière.

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules.

Fig. 14.



107. Lorsque les hommes exécutent énergiquement et correctement les extensions simultanées des bras, ils sont exercés aux extensions asymétriques des bras, en partant de la position initiale: *Mains aux épaules.* Ces mouvements s'exécutent en quatre temps, chacun des bras s'étendant simultanément dans les deux directions indiquées. Ces exercices peuvent être combinés à volonté; exemple :

1° **Mains aux épaules — extension verticale et en bas simultanée des bras.**

Ms. Ep. — ext. vert. et en bas simult. Bs. (fig. 14).

Remarque. — La position initiale : *Bras gauche (droit) levé* (B. g. (dr.) lev.), correspond au maintien d'un bras levé.

2° **Mains aux épaules — extension verticale et latérale simultanée des bras.**

Ms. Ep. — ext. vert. et lat. simult.Bs. (fig. 15)

3° Mains aux épaules — extension verticale et en avant simultanée des bras.

Ms. Ep. — ext. vert. et av., simult. Bs.

Remarque. — Ces exercices s'exécutent en se conformant aux prescriptions de l'article 104 et suivants, le bras gauche s'étendant, pour l'exécution du premier temps, dans la direction énoncée la première; en règle générale.

Fig. 15.



108. Élévation latérale des bras.

Élév. lat. Bs.

Un : Exécuter le premier temps de l'article 97.

Deux : Tourner les mains la paume vers le haut, et achever aussitôt le mouvement en élevant les bras verticalement au dessus de la tête, comme le prescrit l'article 98 (fig. 9).

Trois : Abaisser les bras horizontalement.

Quatre : Tourner les mains la paume vers le bas, achever aussitôt d'abaisser les bras et reprendre la position.

109. Élévation des bras en avant.

Élév. Bs. av. (fig. 9).

En deux temps comme le prescrit l'article 98.

110. Écartement des bras.

Éc. Bs.

Un : Écarter les bras latéralement à la hauteur des épaules (art. 97, fig. 3).

Deux : Les replacer dans le rang, par les moyens inverses.

Remarque. — Les bras étant levés, l'écartement des bras s'exécute en deux temps, comme le prescrit le troisième temps de l'article 108; revenir à la position initiale par les moyens inverses. (Bs. lev. — éc. Bs.)

111. Mains aux clavicules — écartement des bras.

Ms. Cl. — éc. Bs.

Un : Lancer vigoureusement les bras horizontalement, en les étendant latéralement aussi en arrière que possible, la paume des mains vers le bas, en évitant de porter les épaules et la tête vers l'avant, le corps conservant son maintien général, sans vaciller (fig. 3).

Deux : Replacer vivement les mains aux clavicules par les moyens inverses.

Remarque. — Pour les premiers exercices, le mouvement est exécuté lentement au commandement :

Écartement lent des bras.

112. Bras levés — oscillation des bras.

Bs. lev. — oscil. Bs.

Un : Abaisser vivement vers l'avant les bras tendus et parallèles, en les portant aussi en arrière que possible : sans que le corps vacille, les épaules maintenues basses et en arrière (fig. 13).

Deux : Lancer énergiquement les bras étendus vers le haut et aussi en arrière que possible, par les moyens inverses et sans porter les hanches vers l'avant (fig. 9).

CHAPITRE V.

Mouvements de la tête.

Les mouvements de la tête ont surtout pour but de lui donner un maintien correct. La bonne position de la tête contribue puissamment à assurer l'équilibre général du corps dans une attitude fière et martiale.

Les mouvements de la tête s'exécutent habituellement en conservant la position fondamentale debout.

Fig. 16.



113. Flexion de la tête en arrière et en avant.

Fl. T. arr. et av. (fig. 16 et 17).

Fléchissez : Fléchir lentement la tête en arrière (en avant) aussi bas que possible, en portant directement le menton vers le haut (le bas), le mouvement restant localisé dans les vertèbres cervicales supérieures.

Redressez : Redresser la tête par les moyens inverses.

Fig. 17.



114. Rotation de la tête.

Rot. T. (fig. 18).

Tournez : Tourner lentement la tête à gauche (droite) sans

entraîner les épaules, avec toute l'amplitude que permet la conformation de chaque homme; en évitant d'incliner la tête, qui reste haute et dégagée.

Fig. 18.



REDRESSEZ : Revenir face en avant par les moyens inverses.

115. Rotation rapide de la tête.

Rot. rap. T.

Comme le prescrit l'article 114, mais rapidement et en quatre temps.

Remarque : Ce mouvement est fréquemment employé dans le cours des exercices, pour décontracter les muscles du cou.

116. Flexion latérale de la tête.

Fl. lat. T.

FLÉCHISSEZ : Fléchir lentement la tête à gauche (droite) sans entraîner les épaules, autant que la conformation de chaque homme le permet, et en évitant tout mouvement de rotation de la tête.

REDRESSEZ : Redresser la tête par les moyens inverses.

Fig. 19.



117. Rotation et flexion successives de la tête en arrière.

Rot. et fl. succ. T. arr. (fig. 19).

Un : Tourner la tête à 45° vers la gauche (droite).

Deux : La fléchir ensuite en arrière en maintenant la rotation.

Trois : Redresser la tête tournée à 45° vers la gauche (droite).

Quatre : La replacer face en avant.

CHAPITRE VI.

Mouvements du tronc.

Les mouvements du tronc ont pour but d'assouplir la partie dorsale et lombaire de la colonne vertébrale, et d'exercer les muscles qui s'y insèrent latéralement.

118. Mains aux hanches — flexion du tronc en arrière.

Ms. Hs. — fl. Tr. arr.

Fléchissez : Fléchir lentement et autant que possible le tronc en arrière, la poitrine portée vers le haut, en s'efforçant d'étendre la colonne vertébrale et en inspirant profondément; la tête maintenue dans sa position relative par rapport au tronc, sans porter les hanches en avant, ni fléchir les genoux.

Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progresion : Exécuter l'exercice avec les mains à la nuque et les bras levés.

Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (fig. 20).

Fig. 20.



Remarque I. — Les bras étant levés, éviter de les porter en avant de la courbure du tronc.

Remarque II. — La position initiale : *Tronc fléchi en arrière* (Tr. fl. arr.), correspond au maintien de la flexion du tronc en arrière.

119. Mains aux hanches — flexion du tronc en avant.

Ms. Hs. — fl. Tr. av. (fig. 21).

Fig. 21.



Fléchissez : Fléchir lentement le tronc en avant sans voûter le dos, les reins cambrés, sans contracter les muscles du cou, et en se conformant aux indications complémentaires de l'article précédent.

Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter ensuite l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Tr. av. (fig. 21).

Remarque I. — Les bras étant levés, les maintenir dans la direction du tronc, pendant la flexion en avant.

Remarque II. — La position initiale : *Tronc fléchi en avant* (Tr. fl. av.), correspond au maintien de la flexion du tronc en avant.

120. Bras levés — grande flexion du tronc en avant.

Bs. lev. — gde fl. Tr. av. (fig. 22).

Fléchissez : Exécuter la flexion du tronc, comme le prescrit l'article 119.

Fig. 22.



Deux : Continuer le mouvement aussi bas que possible, suivant la conformation de chaque homme, sans fléchir les genoux et en s'efforçant de toucher le sol avec l'extrémité des doigts.

Redressez : Se redresser lentement en étendant les reins, et revenir à la position du tronc fléchi en avant.

Deux : Achever de redresser le tronc et reprendre la position initiale.

Progression : Exécuter l'exercice en deux temps et sans s'arrêter à la position du tronc fléchi en avant.

Remarque. — Le mouvement est toujours exécuté en deux

temps, quand il est employé comme mouvement dérivatif pour décontracter les muscles dorsaux.

121. Pieds joints, mains aux hanches — flexion latérale du tronc.

Ps. jts., Ms. Hs. — fl. lat. Tr.

FLÉCHISSEZ : Fléchir lentement, et autant que possible, le tronc à gauche (droite); la tète maintenue dans sa position relative par rapport aux épaules, qui doivent se mouvoir dans le plan latéral du corps, et en évitant de soulever le pied du côté opposé à celui vers lequel s'infléchit le tronc.

Fig. 23.



REDRESSEZ : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter le mouvement successivement avec les mains placées à la nuque, les bras latéralement, puis avec les bras levés et en maintenant leur écartement.

Ps. jts., (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (fig. 23).

Remarque. — La position initiale : *Tronc fléchi latéralement* (Tr. fl. lat.), correspond au maintien de la flexion latérale du tronc.

122. Pieds joints, mains aux hanches — rotation du tronc.

Ps. jts.. Ms. Hs. — rot. Tr. (fig. 24).

Fig. 24



TOURNEZ : Tournez lentement, et autant que possible, le tronc vers la gauche (droite); les hanches restant fixées, la tête, les bras et les épaules maintenus dans leur position relative par rapport au tronc.

REDRESSEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter ensuite le mouvement avec les mains placées à la nuque, puis avec les bras levés.

Ps. jts., Ms. N. (Bs. lev.) — rot. Tr.

Remarque. — La position initiale : *Tronc tourné* (Tr. tour.), correspond au maintien de la rotation du tronc.

DEUXIÈME PARTIE.

EXERCICES FONDAMENTAUX.

GÉNÉRALITÉS.

Les exercices fondamentaux se composent essentiellement des mouvements permettant d'atteindre progressivement au développement normal et à l'assouplissement complet du corps, auquel ils assurent en même temps que des proportions harmonieuses, la vigueur, la santé, l'endurance et l'agilité.

Ces mouvements, divisés en groupes suivant leur action générale sur le corps, sont classés dans chacun de ces groupes suivant leur intensité, permettant ainsi de rendre les leçons progressives par la combinaison raisonnée des exercices.

Les groupes d'exercices sont exposés dans l'ordre où ils se succèdent généralement dans la séance de gymnastique journalière. Néanmoins cet ordre peut être modifié, lorsque l'énergie progressive des exercices d'un même groupe rend nécessaire de les répartir en deux séries distinctes, dans la même séance.

CHAPITRE I.

Exercices des jambes.

§ Ier. — Généralités.

123. Les exercices des jambes ont la plus grande importance pour l'éducation physique de l'homme et tout spécialement pour celle du soldat.

Les positions et les mouvements élémentaires des jambes sont décrits à la première partie (art. 82 à 90 et art. 99 à 102) : les exercices de ce chapitre en constituent le complément. Ils ne forment pas nécessairement un groupe isolé dans la séance de gymnastique ; ils entrent dans la composition des exercices préliminaires d'assouplissement et sont intercalés souvent entre les exercices de deux groupes consécutifs, à titre d'exercices dérivatifs.

124. Les mouvements énergiques des jambes décongestionnent le cerveau et les grands vaisseaux du centre de l'organisme ; ils sont toujours employés au début des séances de gymnastique données aux écoliers et aux élèves des établissements d'instruction militaire.

Les mouvements lents des jambes ont une action calmante pour la respiration ; ils s'exécutent après des exercices très énergiques ou violents, à titre de mouvements dérivatifs.

§ II. — Exercices des jambes.

125. Fente oblique, mains aux hanches — élévation sur la pointe du pied.

Fent. ob., Ms. Hs. — élév. ptc. Ps.

Attitude : Article 88.

Élevez : Élever lentement, le plus haut possible, le talon du pied porté en avant, en augmentant la flexion du genou; le pied placé en arrière maintenu à plat sur le sol.

Abaissez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter ensuite le mouvement avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

Fent. ob., Ms. N. (Bs. lev.) — élév. pte. P.

Remarque. — L'exercice s'exécute suivant les mêmes principes avec les pieds joints et la fente en avant (art. 90).

Fig. 25.



Ps. jts., fent. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — élév. pte. Ps. (fig. 25).

126. Une jambe levée, les bras en avant — flexion de la jambe en appui.

J. lev., Bs. av. — fl. J. app.

Attitude : Articles 96 et 189.

Fléchissez : Fléchir la jambe en appui sur le sol, comme le prescrit l'article 100, mais le pied restant à plat sur le sol, le corps d'aplomb et sans abaisser la jambe tendue en avant.

Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Remarque. — Cet exercice est enseigné, au début, les hommes placés sur un rang et formant la chaîne en se donnant la main, de façon à procurer un appui latéral, alternativement aux numéros pairs et impairs.

127. Une jambe levée, les bras en avant — grande flexion de la jambe en appui.

J. lev., Bs. av. — gde. fl. J. app. (fig. 26).

I. *Attitude :* Articles 96 et 189.

II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article 126, mais en quatre temps et en fléchissant la jambe en appui, comme le prescrit l'article 101, en marquant un temps à la flexion du genou à 90°.

Fig. 26.



Remarque. — N'exiger que progressivement la tension parfaite de la jambe servant d'appui en commençant le mouvement, et se conformer, au début, aux prescriptions de la remarque de l'article précédent.

128. Mains aux épaules — station oblique avec extension verticale simultanée des bras.

Ms. Ep. — St. ob. avec ext. vert. simult. Bs. (8 t.).

Attitude : Article 94.

Un : Étendre les bras verticalement en déplaçant le pied obliquement.

Deux : Replacer les mains aux épaules en ramenant le pied porté en avant à côté de l'autre.

129. Mains aux hanches — élévation alternative de la pointe des pieds.

Ms. Hs. — Élév. alt. de la pte. Ps. (4 t.).

Attitude : Article 92.

Un : Lever aussi haut que possible la pointe du pied gauche (droit), en maintenant le talon sur le sol; sans porter les hanches en arrière, ni déranger la position générale du corps.

Fig. 27.



Deux : Replacer le pied levé à plat sur le sol, sans frapper.

Progression : L'exercice est ensuite exécuté en deux temps, un pied s'élevant tandis que l'autre s'abaisse.

Remarque. — Au début, il est avantageux d'exécuter l'exercice avec les mains en appui.

130. La flexion des jambes (art. 100) est encore exécutée dans les positions initiales suivantes :

1° *Station écartée, mains à la nuque (bras levés) — flexion des jambes.*

St. éc., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Js.

2° *Station oblique, mains à la nuque (bras levés) — flexion des jambes* (fig. 27).

St. ob., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Js.

Progression : Ces exercices sont ensuite rendus plus énergiques au moyen du fusil, tenu horizontalement dans les deux mains.

131. Mains aux épaules — extension verticale des bras avec élévation simultanée sur la pointe des pieds.

Ms. Ep. — ext. vert. Bs., élev. simult. pte. Ps.

Attitude : Article 94.

Un : Étendre les bras verticalement en s'élevant sur la pointe des pieds.

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules et poser, sans frapper, les talons sur le sol.

132. Sur la pointe des pieds, les mains aux épaules — flexion des jambes et extension verticale (latérale) simultanée des bras.

Pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. vert. (lat.) simult. Bs. (2 t.).

Attitude : Articles 94 et 99.

Un : Fléchir vivement les jambes en étendant les bras verticalement (latéralement).

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter l'exercice en quatre temps, en alternant les extensions des bras.

Pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. simul. vert. et lat. Bs.

Remarque. — Les mouvements des jambes, avec extensions simultanées des bras, s'exécutent avec vivacité et dans la cadence prescrite pour les flexions rapides des jambes (art. 102); la terminologie ne l'indique pas dans un but de simplification.

133. Flexion des jambes et élévation latérale simultanée des bras.

Fl. Js., élév. lat. simult. Bs. (4 t.).

Un : S'élever sur la pointe des pieds, en levant les bras horizontalement de côté (art. 108).

Deux : Fléchir les jambes en achevant l'élévation des bras.

Trois : Se redresser sur la pointe des pieds en abaissant les bras horizontalement de côté.

Quatre : Reprendre la position.

134. Élévation simultanée des bras en avant, et d'une jambe en arrière.

Élév. simult. Bs. av., et J. arr. (2 t.) (fig. 28).

Fig. 28.



Un : Se conformer à l'article 98 pour l'élévation des bras, en élevant autant que possible la jambe gauche (droite) tendue vers l'arrière.

Deux : Revenir en position par les moyens inverses.

135. Station oblique sur la pointe des pieds, les mains aux épaules — flexion des jambes et extension verticale simultanée des bras.

St. ob., pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js. et ext. vert. simult. Bs. (2 t.).

Attitude : Articles 84, 94 et 99.

Un : Fléchir vivement les jambes en étendant les bras verticalement.

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter l'exercice en quatre temps dans chacune des directions, en partant de la position fondamentale; la position initiale étant prise en un seul temps.

136. Station accroupie, mains aux épaules — extension verticale et latérale des bras.

Fig. 29.



St. acc., Ms. Ep. — ext. vert. et lat. Bs.

I. *Attitude :* Articles 99 et 94.

II. *Mouvement :* Exécuter les extensions des bras en quatre temps, conformément aux articles 103 et 104.

137. Station écartée (oblique), les mains aux épaules, les jambes fléchies — extension verticale (latérale) des bras.

St. éc. (st. ob.), Ms. Ep., Js. fl. — ext. vert. (lat.) Bs. (fig. 29).

I. *Attitude :* Prendre en deux temps la station écartée,

les mains aux épaules, puis fléchir les jambes en se conformant à l'article 100.

II. *Mouvement :* Conformément à l'article 136.

138. Sur la pointe des pieds — grande flexion des jambes et élévation latérale simultanée des bras.

Pte. Ps. — gde. fl. Js. et élév. lat. simult. Bs. (4 t.).

I. *Attitude :* Article 99.

II. *Mouvement :* En quatre temps et en se conformant aux articles 101 et 108 combinés; la demi-élévation latérale des bras s'exécutant pendant la flexion des jambes, l'élévation complète pendant la grande flexion des jambes, et réciproquement.

CHAPITRE II.

Exercices d'extension dorsale.

§ I. — Généralités.

Les mouvements d'extension dorsale ont pour but principal de redresser la colonne vertébrale, en contractant énergiquement et simultanément les muscles dorsaux et ceux de la face antérieure du corps. Leur influence est grande sur l'attitude générale du corps et le développement de la poitrine.

L'exécution effective de l'extension dorsale exige que le centre de gravité du corps soit porté en arrière de la base de sustentation ; les gymnastes s'éloignant progressivement d'un demi à un pas d'un appui pris en arrière, au moyen des bras étendus vers le haut (espalier, poutre, mur, etc.) et sans dépasser jamais l'inclinaison horizontale du tronc vers l'arrière, afin d'éviter le creusement exagéré des reins.

Il convient de terminer le mouvement d'extension dorsale par la grande flexion du tronc en avant les bras levés (art. 21), afin de décontracter complètement les muscles dorsaux.

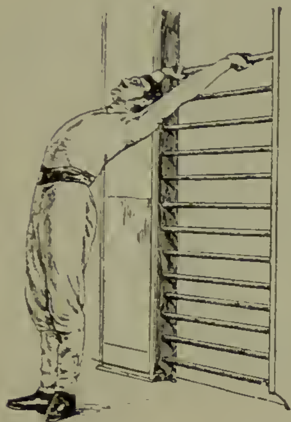
Les flexions du tronc en arrière, la base de sustentation étant prolongée au préalable vers l'arrière (art. 201 et 207), ont une influence générale analogue à celle des extensions dorsales.

§ II. — Exercices d'extension dorsale.

139. Bras levés — extension dorsale.
Bs. lev. — ext. D. (1/2 à 1 pas) (fig. 30).

Les hommes rangés, le dos tourné vers l'appui et à la distance prescrite, prennent la position *Bras levés.*

Fig. 30.



ÉTENDEZ : Étendre le corps en l'inclinant lentement vers l'arrière, jusqu'à ce que les mains, écartées de la largeur des épaules, rencontrent l'appui. Arc-bouter le corps depuis les pieds jusqu'à l'extrémité des bras, en une courbe régulière, les jarrets tendus, les hanches maintenues en arrière de la base de sustentation, la poitrine projetée en avant des bras étendus prolongeant la courbure du tronc et de la tête, le regard dirigé obliquement vers le haut.

REDRESSEZ : Redresser le corps verticalement en accentuant momentanément l'appui des mains sur l'engin, les bras restant levés.

Fixe : Reprendre la position.

Progression : S'éloigner progressivement à un pas de l'appui.

Remarque. — Si l'appui est pris à l'espalier, empoigner, avec les ongles placés vers le haut, l'échelon immédiatement inférieur à celui qui a été touché par les doigts, lors de l'inclinaison du corps vers l'arrière.

140. Bras levés, extension dorsale — élévation sur la pointe des pieds.

Bs. lev., ext. D. — élév. pte. Ps.

Attitude : Article 139.

ÉLEVEZ : S'élever lentement sur la pointe des pieds, aussi haut que possible, les jarrets et les bras tendus, en évitant de porter la tête et les hanches vers l'avant.

ABAISSEZ : Reprendre lentement la position initiale.

141. Station écartée, bras levés, extension dorsale — élévation sur la pointe des pieds.

St. éc., Bs. lev., ext. D. — élév. pte. Ps. (2 t.).

I. Attitude : Prendre la station écartée, les bras levés, et se conformer ensuite à l'article 139.

II. Mouvement : Comme le prescrit l'article 140.

142. Bras levés, extension dorsale — élévation alternative des genoux.

Bs. lev., ext. D. — élév. alt. Gx. (4 t.) (fig. 31).

Attitude : Article 139.

Fig. 31.



Élevez : Porter le poids du corps sur la jambe droite (gauche); élever ensuite lentement le genou gauche (droit) fléchi, aussi haut que possible, la jambe ainsi que la pointe du pied dirigées vers le sol; les bras également tendus, le corps éloigné de l'engin et conservant son maintien initial.

Abaissez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'élévation rapide des genoux en quatre temps (Bs. lev., ext. D. — élév. rap. alt. Gx.).

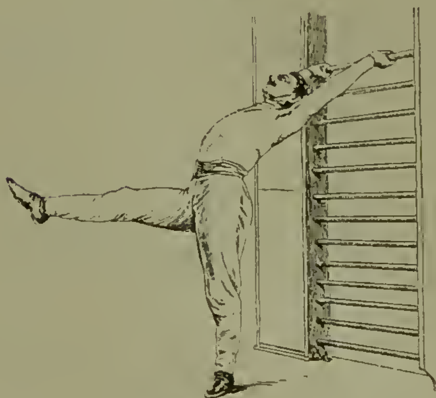
2° Exécuter ensuite l'élévation croisée des genoux en deux temps, un genou s'élevant au moment où le pied de la jambe qui s'abaisse, se pose à terre.

Bs. lev., ext. D., G. lev. — élév. crois. Gx. (2 t.).

143. Bras levés, extension dorsale — élévation alternative des jambes.

Bs. lev., ext. D. — élév. alt. Js. (fig. 32).

Fig. 32.



Attitude : Article 139.

Élevez : Porter le poids du corps sur la jambe droite (gauche), élever ensuite lentement la jambe gauche (droite) tendue, sans dépasser la position horizontale, le pied tourné en dehors. Se conformer, pour le surplus, aux indications de l'article précédent.

Abaissez : Revenir lentement à la position initiale.

Progression : 1° Exécuter ensuite l'élévation rapide et l'élévation croisée des jambes, comme le prescrit l'article 142.

Bs. lev., ext. D. — élév. rap. alt. Js.
Bs. lev., ext. D., J. lev. — élév. crois. Js.

144. Bras levés, extension dorsale — flexion et extension alternative des jambes.

Bs. lev., ext. D. — fl. et ext. alt. Js.

Attitude : Article 139.

Un : Élever le genou gauche (droit) comme le prescrit l'article 142, la cuisse placée horizontalement.

Deux : Tendre lentement la jambe gauche (droite) horizontalement, sans baisser le genou.

Trois : Fléchir la jambe sans baisser le genou.

Quatre : Reprendre la position initiale.

145. Station écartée, bras levés, extension dorsale — flexion des bras.

St. éc., Bs. lev., ext. D. — fl. Bs.

Attitude : Article 141.

Fléchissez : Fléchir lentement les bras en écartant les coudes, jusqu'à ce que la tête soit rapprochée de l'appui ; la poitrine maintenue au dessus des bras, les pieds à plat sur le sol, sans fléchir les genoux.

Étendez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

146. A défaut d'engin, les exercices d'extension dorsale peuvent être exécutés en se servant de l'appui offert par un aide (art. 68).

Les files sont formées, au préalable, à la distance prescrite (art. 79), le professeur termine le commandement d'avertissement par l'indication : *Second rang pour appui à un demi (ou à un) pas.*

Bras levés : Les aides prennent la station avancée du pied gauche, les bras tendus obliquement vers le haut et écartés de la largeur des épaules.

Étendez : Recevoir les poignets des gymnastes entre le pouce et l'index de chaque main.

Redressez : Faciliter le redressement des gymnastes au moyen d'une légère impulsion vers l'avant.

Fixe : Reprendre la position.

Fig. 33.



Pour exercer le second rang, se conformer aux prescriptions du 3° de l'article 79.

147. L'appui offert par les aides, pour l'exécution des extensions dorsales, est rendu plus stable au moyen d'une canne ou du fusil (art. 70) tenu horizontalement, conformément à l'article 146 (fig. 33).

Lorsque le fusil sert d'appui, le mouvement dérivatif : *Grande flexion du tronc en avant* est exécuté avec le fusil en main, l'aide abandonnant l'arme au moment du redressement du corps.

§ III. — Flexions du tronc en arrière en appui des reins.

148. Les flexions du tronc en arrière et les extensions verticales des bras, le tronc étant fléchi en arrière (art. 118), s'exécutent avec les reins en appui.

L'instructeur ajoute au commandement d'avertissement l'indication : *en appui des reins*.

Fig. 34.



Les hommes appuient le bas des reins contre l'engin.
Bs. lev., app. Rs. — fl. Tr. arr.

St. éc., Bs. lev., app. Rs. — fl. Tr. arr.
Ms. Ep., Tr. fl. arr., app. Rs. — ext. vert. Bs.
St. éc., Ms. Ep., Tr. fl. arr., app. Rs. — ext. vert. Bs.

149. Pour exécuter avec aides les exercices prescrits à l'article précédent, placer au préalable les hommes coude à coude sur un ou plusieurs rangs espacés :

1° Les rangs étant serrés, se conformer au 1° de l'article 77.

2° Les hommes étant déployés, se conformer au 1° de l'article 80.

L'instructeur fait suivre le commandement d'exécution de l'indication : *nos pairs (impairs) pour appui* (fig. 34).

Les aides prennent la position de la fente en arrière (art. 89), écartent les bras latéralement et appliquent leurs mains superposées à plat contre les reins des gymnastes, au moment où ceux-ci placent les mains aux épaules pour lever les bras. Se conformer pour le surplus aux prescriptions de l'article 148.

CHAPITRE III.

Exercices de suspension.

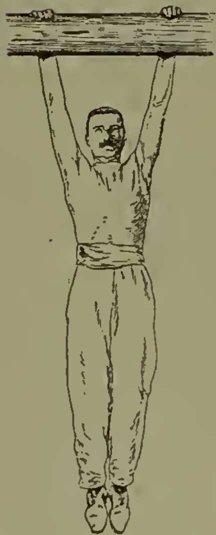
§ I. — Généralités.

Les exercices de suspension, judicieusement exécutés, assouplissent et développent le thorax, fortifient les muscles de la poitrine, du dos et des bras.

L'instructeur veille attentivement à ce que les gymnastes conservent la poitrine dégagée, et continuent de respirer pendant ces exercices, surtout pendant les flexions des bras. Dès qu'il s'aperçoit, par la congestion de la face, que l'effort empêche le gymnaste de respirer, il commande, en règle générale: *Halte*, suivi de *Descendez*.

§ II. — Suspensions simples par les bras.

Fig. 35.



Les suspensions simples se composent des exercices dans lesquels le corps est suspendu par les bras, sans aucun point de contact avec le sol.

La base de la progression pour l'exécution de ces exercices est la suivante :

1° Se suspendre par les bras étendus;

2° Fléchir les bras étant en suspension;

3° Ne dépasser la flexion des bras à angle droit, que lorsque cette dernière est exécutée aisément et correctement ;

4° Progresser par les mains successivement à des engins horizontaux, obliques, puis verticaux;

5° Les suspensions verticales, les mains réunies à un même engin vertical (corde, perche, etc.), ne sont prises, que lorsque les gymnastes

exécutent avec facilité les suspensions avec la prise des mains écartées de la largeur des épaules.

Fig. 36.



150. Les différentes **suspensions simples** sont les suivantes :

1° La *suspension faciale*.

Susp. fac. (fig. 35).

En suspension : Suspendre le corps en saisissant un engin horizontal fixe, les mains écartées de la largeur des épaules, les paumes vers l'avant, la poitrine bien sortie et portée en avant des bras étendus, la tête droite et dégagée, le corps étendu sans contraction, les jambes jointes et pendantes verticalement ;

2° La *suspension en opposition*.

Susp. opp. (fig. 36).

En suspension : Les mains saisissent l'engin comme au 1° ci-dessus, mais du côté opposé à celui où se trouve le gymnaste, les paumes tournées vers soi.

Fig. 37.



3° La *suspension transversale*.

Susp. trans. (fig. 37).

En suspension : Suspendre le corps sous un engin horizontal, les mains placées de part et d'autre de l'engin, et écartées de la largeur des épaules ; la position du corps comme le prescrit le 1° ci-dessus ;

4° La *suspension latérale*.

Susp. lat. (fig. 38).

En suspension : Suspendre le corps entre deux agrès verticaux, les mains placées à la même hauteur, les bras étendus ; la position du corps comme le prescrit le 1° ci-dessus.

5° La *suspension verticale*.

Susp. vert.

En suspension : Suspendre le corps à un agrès vertical, les mains placées à la même hauteur, le corps placé comme

le prescrit le 1° ci-dessus ; en évitant de porter les épaules vers l'avant, la poitrine projetée en avant des bras.

Fig. 38.



Remarque I. — Pour quitter l'engin, l'abandonner des deux mains, et retomber sur le sol par un saut en profondeur exécuté en parfait équilibre, en règle générale (art. 297).

Remarque II. — Les suspensions faciales, en opposition et transversales s'exécutent à des engins horizontaux ou obliques (poutre, échelle horizontale ou oblique); les suspensions latérales et verticales s'exécutent à des engins verticaux ou obliques (cordes verticales ou obliques, corde, perches ou mâts).

151. Suspension faciale (en opposition, transversale, latérale ou verticale) — flexion des bras.

Susp. fac. (app.) (trans.) (lat.) (vert.) — fl. Bs.

I. *Attitudes :* Article 150.

Fléchissez : Fléchir lentement et simultanément les bras à angle droit, les coudes écartés latéralement, le corps maintenu vertical et sans contraction des membres inférieurs (fig. 39).

Étendez : Revenir lentement à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Augmenter ensuite progressivement la flexion des bras, en règle générale (fig. 38 et 40).

Remarque I. — Dans la suspension transversale fléchie. la tête est inclinée légèrement vers l'arrière (fig. 39).

Remarque II. — Les positions initiales : *Suspension fléchie faciale, en opposition, transversale, latérale ou verticale* (susp. fl. fac.) (opp.) (trans.) (lat.) (vert.). correspondent au maintien de la flexion des bras.

152. Suspension transversale fléchie — progression en arrière.

Susp. trans. fl. — prog. arr. (fig. 39).

Attitude : Article 151.

Progressez : Progresser vers l'arrière. les mains se

déplaçant alternativement et sans saccade, en évitant de balancer le corps, en règle générale.

Progression. — 1° Augmenter la distance dont les mains se déplacent successivement vers l'arrière ;

2° Porter momentanément le bras qui se déplace, le long du corps, en augmentant progressivement le temps pendant lequel le corps reste suspendu par un seul bras.

3° Répéter les mêmes exercices en progressant vers le haut sur un engin progressivement incliné (fig. 40).

Fig. 39.



153. Suspension faciale (en opposition) fléchie — progression latérale.

Susp. fac. (opp.) fl. — progr. lat.

Attitude : Article 151.

PROGRESSEZ : Progresser horizontalement vers la gauche (droite), en écartant la main placée dans la direction de la translation, rapprocher ensuite l'autre main à la distance des épaules, et ainsi de suite.

Progression : Augmenter la quantité dont les mains se déplacent latéralement.

154. Suspension transversale fléchie — progression en arrière avec élévation alternative du corps.

Susp. trans. fl. — progr. arr. avec élév. alt. C. (fig. 40).

Attitude : Comme le prescrit la remarque II de l'article 151, les bras fortement fléchis, le corps soulevé de façon que la tête dépasse l'engin du côté opposé à la prise la plus rapprochée.

PROGRESSEZ : Déplacer la main qui se trouve en avant et la porter lentement vers l'arrière, à une distance égale à la largeur des épaules; étendre ensuite modérément

Fig. 40.



les deux bras, afin de passer la tête inclinée vers l'arrière sous l'engin, comme le prescrit l'article 152; fléchir ensuite fortement le bras placé vers l'arrière et soulever le corps de l'autre côté de l'appareil, et ainsi de suite.

155. Suspension faciale fléchie — progression pivotante en suspension alternative des mains.

Susp. fac. fl. — progr. piv. susp. alt. Ms.

Attitude : Article 151, remarque II.

PROGRESSEZ : Abandonner l'engin de la main placée du côté opposé à la translation et se maintenir suspendu par un bras fléchi, le corps pivotant vers la gauche (droite) en passant sous l'engin. Ressaisir ce dernier les mains écartées de la largeur des épaules, les paumes vers soi, et fléchir ensuite les bras. Continuer de progresser ainsi alternativement en suspension faciale, puis en opposition, jusqu'à l'autre extrémité de l'engin.

156. Suspension latérale fléchie — progression alternative (simultanée) des mains.

Susp. lat. fl. — progr. alt. (simult.) Ms. (fig. 41).

Fig. 41.



Attitude : Se suspendre entre deux agrès, conformément au 4° de l'article 150, le bras gauche étendu, l'autre complètement fléchi.

PROGRESSEZ : Fléchir le bras gauche, porter aussitôt le bras droit étendu vers le haut et saisir l'engin aussi haut que possible; continuer de progresser ainsi sans oscillations du corps, ni flexion des jambes, la tête et le regard dans la direction du mouvement.

Progression : Pour exécuter la *progression simultanée des mains,* saisir les deux engins à la même hauteur, les bras fléchis à angle droit : effectuer la montée et la descente, au moyen de contractions énergiques et simultanées des bras, qui reprennent la flexion à angle droit à chaque prise, sans contracter les jambes.

§ III. — SUSPENSIONS DORSALES.

Les exercices de suspension dorsale influent spécialement

sur la fixation des omoplates. Les exercices des jambes, exécutés dans cette position, exercent les muscles abdominaux.

Les suspensions dorsales sont exécutées en se suspendant à l'un des échelons supérieurs en ressaut de l'espalier, ou au cadre. Au besoin, le gymnaste peut se suspendre à la poutre ou à l'échelle horizontale, un aide placé dans l'attitude de la fente en avant (art. 89, fig. 5) offre l'appui nécessaire au moyen de la main appliquée à plat sur les reins. Ne supprimer l'appui qu'avec des hommes parfaitement assouplis.

Quitter l'engin, au début, en descendant les échelons; et plus tard, au moyen du saut latéral ou facial en profondeur (art. 316 et 317).

157. Suspension dorsale — flexion des jambes.

Susp. dors. — fl. Js. (fig. 42).

En suspension : Se suspendre le dos et les reins en appui, les mains, les paumes vers l'avant, écartées de la largeur des épaules, les bras étendus, ainsi que le tronc et les jambes.

Fléchissez : Fléchir lentement les jambes jointes, les genoux aussi élevés que possible, le bas des reins restant en contact avec l'engin : la tête droite, les jambes verticales, le cou-de-pied tendu.

Étendez : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Remarque. — La position initiale : *Suspension dorsale jambes fléchies* (susp. dors. Js. fl.), correspond au maintien de la flexion des jambes.

Fig. 42



158. Suspension dorsale jambes fléchies. — Extension alternative des jambes.

Susp. dors. Js. fl. — ext. alt. J.

Attitude : Article 157, fig. 42.

Un : Étendre lentement la jambe gauche (droite) en avant, sans baisser le genou, le cou-de-pied tendu, la pointe du pied dirigée vers l'avant.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'extension alternative croisée

des jambes en deux temps, une jambe fléchissant, tandis que l'autre s'étend vers l'avant.

Susp. dors. Js., fl. — ext. crois. Js.

2° Exécuter la flexion et l'extension simultanée des jambes jointes, en se conformant aux articles 157 et 158 combinés.

Susp. dors. — fl. et ext. simult. Js.

159. Suspension dorsale — élévation alternative des jambes.

Susp. dors. — élév. alt. Js.

Attitude : Article 157.

Élevez : Élever la jambe gauche (droite) tendue en avant, aussi haut que possible, le cou-de-pied tendu, la pointe du pied dirigée vers l'avant.

Abaissez : Reprendre la position initiale.

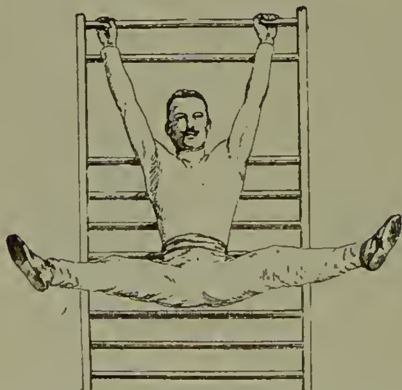
Progression : Exécuter l'élévation simultanée des jambes jointes, en se conformant aux mêmes principes.

Susp. dors. — élév. simult. Js.

Remarque. — La position initiale : *Suspension dorsale jambes levées* (susp. dors. Js. lev.); correspond au maintien de l'élévation des jambes.

160. Suspension dorsale, jambes levées — écartement des jambes.

Fig. 43.



Susp. dors., Js. lev. — éc. Js.

Attitude : Article 159.

Écartez : Écarter lentement les jambes tendues, sans les abaisser (fig. 43).

Rapprochez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

161. Les exercices décrits aux articles 157 à 160 sont exécutés ensuite avec les bras fléchis à angle droit, dans le plan latéral du corps ; en remplaçant dans le commandement d'avertissement : *Suspension dorsale*, par : *Suspension dorsale fléchie :* savoir :

Susp. dors. fl. — fl. Js.

Susp. dors. fl., Js. fl. — ext. alt. (crois.) (simult.) Js.

Susp. dors. fl. — fl. et ext. alt. (simult.) Js., ou élév. simult. Js.

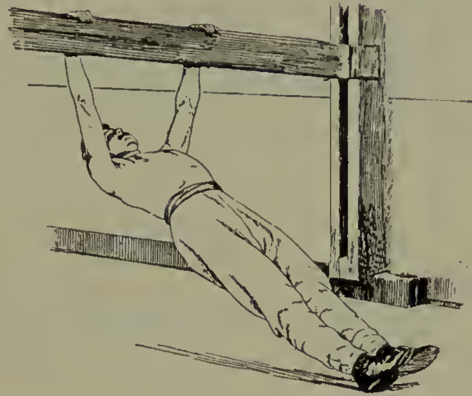
Susp. dors. fl., Js. lev. — éc. Js.

§ IV. — Suspensions en soutien des mains et des pieds.

162. Suspension en avant.

Susp. av. (fig. 44).

Fig. 44.



Se placer en face et à environ un demi-pas d'un engin horizontal (poutre ou échelle horizontale), les mains écartées de la largeur des épaules et reposant sur l'appui.

En suspension : Laisser glisser le corps et les jambes tendues sous l'engin, dans une position oblique et jusqu'à ce que les bras soient étendus verticalement, les talons joints reposant sur le sol, les pieds également tournés en dehors, la poitrine sortie et le regard dirigé obliquement vers le haut.

Redressez : Se redresser devant l'engin en s'aidant des bras et des jambes.

Progression : L'appui, réglé d'abord à la hauteur des épaules, est descendu progressivement à la hauteur des hanches.

163. Suspension en arrière.

Susp. arr. (fig. 45).

Fig. 45.



Se placer devant l'engin, comme le prescrit l'article précédent.

En suspension : Porter le corps et les jambes tendues en arrière, dans une position oblique et jusqu'à ce que les bras soient étendus verticalement, la pointe des pieds joints reposant sur le sol; sans fléchir les genoux, la tête portée légèrement en arrière et le regard dirigé obliquement vers le haut.

Redressez : Se redresser en face de l'engin en s'aidant des bras et des jambes.

Progression : 1° L'appui est réglé d'abord à la hauteur du

sommet de la tête, puis descendu progressivement à la hauteur des mamelons.

2° Avec des hommes peu assouplis, la position doit se prendre au moyen de petits pas et en abaissant progressivement les hanches; la position est prise ensuite en un seul temps.

Remarque. — Pendant les exercices de suspension en avant et en arrière, prescrits aux articles 162 à 165, exécuter, avec des débutants, la rotation de la tête, afin de décontracter les muscles du cou.

164. Suspension en avant (arrière) — flexion des bras.

Susp. av. (arr.) — fl. Bs. (fig. 45 et 46).

Attitude : Articles 162 et 163.

Fig. 46.



FLÉCHISSEZ : Fléchir lentement les bras à angle droit, les coudes écartés dans le plan latéral du corps, sans altérer l'attitude générale du corps.

ÉTENDEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Remarque I. — Les positions initiales : *Suspension en avant fléchie* (*en arrière*) (susp. fl. av. (arr.), correspondent au maintien de la flexion des bras, dans les suspensions en avant et en arrière.

Remarque II. — Pendant l'exécution de ces exercices, passer directement et en un seul temps, de la suspension en avant fléchie à la suspension en arrière fléchie, et réciproquement, au commandement : *Changez.*

Faire effort des bras et des reins et fléchir simultanément les jambes, en ayant soin que la translation se fasse perpendiculairement à l'engin servant d'appui.

165. Suspension en avant fléchie — élévation alternative des jambes.

Susp. av. fl. — élév. alt. Js. (fig. 46, art. 164).

Attitude : Article 164.

Un : Élever vivement la jambe gauche (droite) tendue, aussi

haut que possible, le cou-de-pied tendu, la pointe du pied en dehors: sans déranger l'attitude générale du corps.

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Remarque. — Terminer l'exercice par une extension des bras, en règle générale.

166. Suspension transversale en avant fléchie — progression en arrière.

Susp. trans. av. fl. — progr. arr. (fig. 47).

En suspension : Saisir l'engin comme il est prescrit au 3° de l'article 150 pour la suspension transversale, et porter aussitôt le corps en avant en suspension transversale fléchie sous l'engin (art. 164).

Fig. 47.



Progressez : Progresser par déplacements alternatifs des mains, comme le prescrit l'article 152; les talons glissant sur le sol pendant la translation, sans que le corps oscille et sans porter les coudes vers l'avant.

Progression : Comme le prescrit l'article 162.

§ V. — Escalades serpentines.

Les escalades avec translation en serpentine s'exécutent au cadre à ondulation. Leur influence est analogue à celle des suspensions élémentaires à l'aide des bras, mais elles contribuent encore très efficacement à l'assouplissement latéral du tronc.

Ces exercices sont très efficaces pour dégourdir et assouplir les débutants et les recrues.

Dès que le mécanisme des différentes escalades en serpentine est connu, l'instructeur exige la simultanéité dans l'exécution des mouvements, puis la plus grande vitesse de translation possible.

167. Serpentine horizontale.

Serp. horiz. (fig. 48a).

Fig. 48a.



En suspension : S'asseoir dans un rectangle de droite (ou de gauche) du cadre, incliner le corps en arrière et vers la gauche; saisir des deux mains, aussi écartées que possible, l'échelon supérieur du rectangle situé à gauche, les avant-bras croisés, la main gauche la paume vers soi et la main droite la paume vers l'avant.

Progressez. — *Un :* Serpenter vers la gauche en fléchissant énergiquement les bras pour entraîner le corps avec souplesse, la tête la première et sans s'aider des jambes, dans le rectangle situé à gauche et s'y asseoir.

Deux : Serpenter vers la droite en inclinant le corps à droite, saisir des deux mains l'échelon supérieur du troisième rectangle par les moyens inverses, et continuer de progresser horizontalement, le corps tournant alternativement vers la gauche et vers la droite, jusqu'à l'autre extrémité de l'engin.

Remarque. — Un rectangle doit rester inoccupé, entre chaque gymnaste, dans le sens de la hauteur de l'engin, pour l'exécution des serpentines horizontales et obliques (art. 167, 168 et 170).

168. Serpentine horizontale, les pieds en avant.

Serp. horiz. Ps. av. (fig. 48b).

Fig. 48b.



En suspension : S'asseoir dans un rectangle de droite (ou de gauche) de l'engin ; saisir des deux mains écartées l'échelon supérieur de ce rectangle, en croisant les avant-bras devant le corps, la main gauche en deçà et la paume vers l'avant, la main gauche au delà, la paume vers soi.

Progressez. — *Un :* Serpenter en passant les jambes dans

le rectangle situé à gauche, y introduire aussitôt le corps entier avec souplesse en s'aidant des bras, et s'y asseoir.

Deux : Passer ensuite dans le troisième rectangle par les moyens inverses, et ainsi de suite.

169. Serpentine verticale.

Serp. vert. (fig. 49).

En suspension : S'asseoir dans l'un des rectangles inférieurs du cadre, et saisir l'échelon supérieur du rectangle situé au-dessus, les avant-bras croisés, le bras gauche placé au delà, la paume de la main tournée vers soi, les mains aussi écartées que possible.

Fig. 49.



Progressez. — *Un :* Serpenter vers la gauche en soulevant le corps par une flexion énergique des bras; passer, la tête la première et le regard dirigé vers le haut, dans le rectangle immédiatement supérieur, et s'y asseoir.

Saisir aussitôt l'échelon supérieur du troisième rectangle par les moyens inverses.

Deux : Tourner vers la droite, comme il est prescrit au premier temps, mais en plaçant le bras droit au delà, la paume de la main tournée vers soi. Continuer de progresser ainsi vers le haut, en deux temps et en alternant la rotation du corps; le visage constamment tourné du même côté.

Descendez : Arrivé au haut de l'engin, saisir l'échelon supérieur du rectangle dans lequel on est assis, les bras dans la position inverse de celle prescrite au premier temps ci-dessus.

Un : Étendre les bras et laisser glisser le corps avec souplesse, les jambes les premières, dans le rectangle immédiatement au-dessous, s'y asseoir et saisir aussitôt l'échelon supérieur de ce rectangle, les bras dans la position inverse de celle prescrite au second temps ci-dessus.

Deux : Étendre les bras et continuer le mouvement en alternant la rotation à gauche et à droite.

170. Serpentine oblique.

Serp. ob. (fig. 50).

Fig. 50.



En suspension : S'asseoir dans le rectangle inférieur de droite du cadre, saisir des deux mains écartées l'échelon supérieur du rectangle situé obliquement à gauche et au-dessus.

Progressez. — *Un :* Serpenter vers la gauche, par les moyens prescrits à l'article 167 pour la serpentine horizontale, le regard dans la direction du mouvement.

Deux : Serpenter vers la droite et passer dans le troisième rectangle en employant les moyens inverses; continuer de progresser ainsi en deux temps, en altérant la rotation du corps.

1° Descendez : Arrivé à l'extrémité opposée de l'engin, saisir l'échelon supérieur du rectangle situé obliquement au-dessous, et serpenter obliquement vers le bas, les jambes les premières, par les moyens prescrits à l'article 168 pour la serpentine horizontale les pieds en avant.

2° Descendez la tête en avant : Saisir l'échelon supérieur du rectangle de gauche (droite) de la main droite (gauche) et l'échelon inférieur de la main gauche (droite), les paumes des mains se faisant face.

Renverser lentement le corps, en le soutenant momentanément du bras droit (gauche) et des jarrets; le passer aussitôt, la tête la première, dans le rectangle placé obliquement vers la gauche (droite), et s'y asseoir.

171. Serpentine en spirale.

Serp. spir.

Serpenter par les moyens prescrits à l'article précédent, mais verticalement et en tournant dans un même sens, autour d'un même montant. Le mouvement s'exécute vers la gauche et vers la droite.

Remarque. — L'exercice a la même influence que la serpentine oblique, mais permet d'exercer simultanément, au

même engin, un nombre d'hommes correspondant aux rectangles d'une rangée horizontale du cadre.

§ VI. — Escalades directes.

172. Grimper à l'échelle (verticale, oblique, de corde, au cadre) (fig. 51).

Se placer au pied de l'agrès et saisir de la main gauche l'échelon situé à hauteur de la tête, placer la jambe droite sur l'échelon inférieur, le corps près de l'engin, le coude gauche et le genou droit vers l'extérieur, la tête et le regard dirigés vers le haut.

Fig. 51.



Grimpez : Empoigner de la main droite l'échelon situé au-dessus de celui saisi par la main gauche, fléchir énergiquement le bras gauche et tendre la jambe droite pour se soulever de terre ; placer aussitôt le pied gauche sur le second échelon.

Deux : Faire effort du bras droit et tendre la jambe gauche pour soulever le corps ; porter aussitôt et simultanément la main gauche (droite) et le pied droit (gauche), respectivement sur les échelons immédiatement supérieurs, et continuer de grimper, le corps maintenu près de l'agrès.

Descendez : Par les moyens inverses, la main et le pied sur une même diagonale étant toujours déplacés simultanément, comme dans la montée.

Progression : 1° L'escalade se fait ensuite en saisissant les montants extérieurs des échelles, l'un des bras fléchi, la main à hauteur de la tête, l'autre complètement étendu.

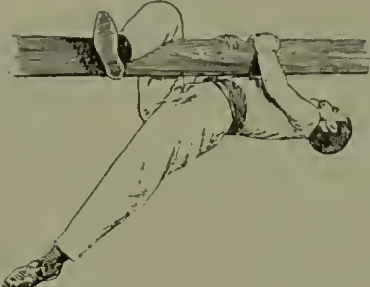
2° Exercer les hommes à grimper le plus rapidement possible.

3° La descente des échelles s'exécute plus tard sans l'aide des jambes, au moyen de déplacements successifs, puis simultanés des bras, (sauf au cadre et sur la face supérieure de l'échelle oblique), le corps conservant l'attitude générale prescrite à l'article 156.

Remarque I. — Le bras et la jambe d'un même côté du corps sont toujours simultanément tendus ou fléchis.

173. Suspension oblique.

Susp. ob. (corde oblique ou poutre inclinée) (fig. 52 et 53).


Fig. 52.

En suspension : Se placer en suspension transversale fléchie (art. 151), les mains rapprochées l'une de l'autre, le jarret droit fléchi reposant sur l'agrès, la jambe gauche pendante et étendue sans contraction, la poitrine sortie et près de l'agrès, les reins cambrés, la tête inclinée légèrement vers l'arrière, le regard porté dans la direction de la translation.

Changez : Changer le jarret reposant sur l'engin en s'aidant d'une légère flexion des bras et sans altérer l'attitude générale du corps.

Remarque. — Les exercices préparatoires à l'escalade oblique sont exécutés près du sol.

174. Suspension oblique — grimper.

Susp. ob. — grimp. (fig. 53).

En suspension : Se suspendre comme le prescrit l'article précédent, la main gauche vers le bas et écartée de la main droite de la largeur des épaules, le jarret gauche fléchi reposant sur l'agrès immédiatement au-dessous de la main gauche, la jambe droite pendante.


Fig. 53.

Grimpez : Faire effort simultanément des deux bras pour soulever le corps vers le haut de l'engin, déplacer immédiatement la main gauche (droite) à distance d'épaule au-dessus de la droite (gauche), et changer simultanément la position des jambes, en évitant de les écarter latéralement, le jarret reposant en dessous et près de la main. Continuer d'escalader en deux temps, la jambe gauche (droite) et la main droite (gauche) se déplaçant toujours simultanément d'une distance égale à la largeur des épaules.

Progression : Au début, chacun des déplacements simultanés

des bras et des jambes est exécuté au commandement de l'instructeur; plus tard, escalader sans s'arrêter sur les temps, puis enfin, aussi rapidement que possible.

Remarque. — Afin de permettre aux hommes de se succéder plus rapidement dans l'escalade ou la descente à la corde oblique, il est avantageux de disposer, à proximité et vers le haut de celle-ci, une corde verticale. Les hommes escaladent successivement la corde oblique et descendent directement sur le sol par la corde verticale, ou réciproquement.

175. Suspension oblique renversée — grimper par demi-tours alternatifs.

Fig. 54.



Susp. ob. renv. — grimp. par 1/2 tours alt.

En suspension : Se suspendre obliquement (art. 174), mais avec la tête placée vers le bas, la main gauche (droite) près du jarret gauche (droit) fléchi reposant sur la corde (fig. 54).

Grimpez : *Un :* Saisir la corde avec la main gauche (droite), les ongles en dessous, immédiatement au delà du jarret gauche (droit); tourner en même temps d'un quart de tour vers la gauche (droite), le corps placé perpendiculairement à l'agrès (fig. 55[a]).

Fig. 55*a*.



Deux : Abandonner la corde de la main droite (gauche), la ressaisir à la distance des épaules au delà de la main gauche (droite), et achever le demi-tour vers la gauche, le corps dans la direction de l'agrès, la tête vers le haut (fig. 55[b]).

Trois : Abandonner la corde de la jambe gauche (droite) et lancer aussitôt le jarret droit (gauche) fléchi sur l'agrès, plus haut que la prise de la main droite, et continuer l'escalade en trois temps, en alternant les demi-tours à droite et à gauche.

Progression : Abandonner au troisième temps le soutien de la jambe, et prendre la suspension transversale fléchie (art. 152) ; étendre les bras et les fléchir ensuite lentement, en rejetant alternativement le jarret gauche (droit) fléchi, immédiatement au-dessus de la main gauche (droite).

Fig. 55*b*.



176. Suspension verticale — grimper (fig. 56).

Susp. vert. — grimp. (corde, perche fixe ou vascillante, mât, etc.).

En suspension : 5° de l'article 150.

Grimpez : Soulever le corps par la flexion énergique, complète et simultanée des bras : élever en même temps les genoux aussi haut que possible, enserrer l'agrès, d'une part entre les jambes croisées l'une devant l'autre, et d'autre part, entre le cou-de-pied placé en avant et le talon du pied placé en arrière. Maintenir énergiquement l'étreinte des jambes et saisir successivement l'agrès de la main gauche (droite), puis de la main droite (gauche), aussi haut possible, en étendant simultanément les jambes et en redressant le corps de toute sa longueur.

Fig. 56.



Continuer de grimper ainsi en déplaçant alternativement la main droite, puis la main gauche la première, afin que l'effort principal soit supporté alternativement par chacun des bras.

Descendez : Laisser glisser l'agrès entre les deux pieds sans

le serrer, et déplacer alternativement les mains aussi bas que possible, le siège porté légèrement en arrière.

Progression : 1° Exercer les hommes à grimper avec la plus grande rapidité possible;

2° Répéter les exercices précédents avec l'arme en bandoulière.

Remarque. — Au début, exercer les hommes, vers le bas de l'engin, à se suspendre et à enserrer l'agrès au moyen des jambes, alternativement avec l'un et l'autre pied en avant, et l'une et l'autre main placée au-dessus ; faire suivre chacun de ces mouvements de la flexion, puis de l'extension des bras.

Grimper ensuite en marquant un temps d'arrêt après chaque redressement du corps, les déplacements des bras étant bien étendus vers le haut.

177. Suspension verticale — grimper par déplacements alternatifs des bras.

Susp. vert. — grimp. par dépl. alt. Bs.

Se suspendre par les bras fléchis, comme le prescrit l'article précédent, mais avec les mains écartées de la largeur des épaules, et progresser par déplacements alternatifs des mains, suivis de la flexion successive des bras, sans s'aider des jambes qui sont maintenues réunies et pendantes, le corps vertical et bien étendu.

Descendre par les moyens inverses.

a. Fig. 57. *b.*



178. Suspension latérale — grimper obliquement.

Susp. lat. — grimp. ob. (série de cordes ou de perches (fig. 57[a] et 57[b]).

En suspension : Se suspendre latéralement entre les deux agrès extrêmes d'une série de cordes ou de perches (art. 156, fig. 51).

Grimpez : Fléchir fortement les bras et enserrer entre

les jambes l'agrès situé vers la gauche (droite), comme le prescrit l'article 176, le corps se déplaçant simultanément vers la gauche (droite) (fig. 57[b]); faire ensuite effort du bras gauche pour soulever le corps, et saisir successivement ce dernier agrès de la main droite (gauche) et l'agrès suivant de la main gauche (droite), l'un et l'autre aussi haut que possible (fig. 57[a]). Abandonner la prise des jambes, fléchir fortement les bras en suspension latérale et continuer à progresser obliquement vers le haut.

DESCENDEZ : Par les moyens inverses, ou encore verticalement suivant les prescriptions de l'article 176.

Progression : Comme le prescrit l'article 176.

Remarque. — Avec des hommes peu exercés, commencer à faible hauteur du sol, au moyen d'un déplacement horizontal dans les deux directions.

179 Station élevée à la corde.

St. élev. corde (fig. 58).

Fig. 58.



Étant en suspension verticale, enrouler la corde autour de la jambe gauche (droite), sans s'aider des mains, l'agrès passant entre la fourche, puis sous le mollet, et maintenir fortement la corde contre la cheville, au moyen du talon de l'autre pied.

Lâcher ensuite la prise des mains, étendre les bras latéralement, la corde passant derrière l'épaule gauche (droite) et se maintenir en équilibre élevé, les reins cambrés, la tête droite.

§ VII. — RENVERSEMENTS ET RÉTABLISSEMENTS EN SUSPENSION.

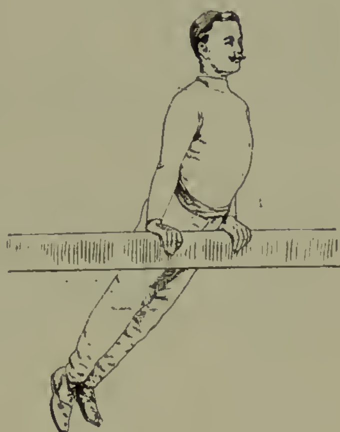
180. Suspension en opposition (faciale) fléchie — rétablissement en appui tendu par renversement.

Susp. opp. (fac.) fl. — rétabl. app. tend. par renv.

EN SUSPENSION : Conformément au 2°, puis au 1° de l'article 150.

Renversement : Renverser le corps la tête vers le bas. en élevant lentement les jambes tendues le long de l'appui. achever de fléchir les bras et passer le corps au-dessus de l'engin. en se redressant la tête en haut. Prendre aussitôt la position de l'*appui tendu* des bras. les doigts vers l'avant, les pouces vers soi; la tête haute et dégagée, les épaules effacées, le buste vertical, la poitrine portée en avant, les reins cambrés, les jambes étendues et jointes; les cuisses légèrement appuyées contre l'engin, à hauteur de l'appui des mains (fig. 59).

Fig. 59.



Culbute : Changer éventuellement la prise des mains, le pouce vers l'avant, les doigts vers soi.

Fléchir ensuite le tronc vers l'avant et culbuter en se soutenant par les mains, le corps tournant sur lui-même.

L'engin étant réglé à faible hauteur, si les talons touchent le sol. se redresser par un effort des reins en extension dorsale. les index en appui contre l'engin (art. 139, fig. 30).

Si la hauteur de l'engin maintient le corps en suspension. sauter en profondeur.

Progression. — Se rétablir étant en suspension faciale. lorsque le mouvement est exécuté avec facilité. en partant de la suspension en opposition.

Remarque I. — L'appui tendu doit être enseigné, au préalable, l'agrès étant réglé très bas.

Remarque II. — La position : *En appui tendu*, correspond au maintien de l'appui tendu des bras.

Fig. 60.



181. Suspension latérale fléchie — renversement.

Susp. lat. fl. — renv.

En suspension : 4° de l'article 150.

Renversement : Renverser lentement le corps verticalement la tête en bas. en étendant simultanément les bras; les reins cambrés, les jambes jointes, la tête légèrement en arrière (fig. 60); achever ensuite le mouve-

ment, le dos tourné vers le haut et les jambes pendantes en arrière.

Culbute : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter l'exercice en s'élevant, au préalable, progressivement au-dessus du sol.

182. Suspension faciale fléchie — rétablissement par la jambe et les bras.

Susp. fac. fl. — rétab. par J. et Bs.

En suspension : Article 151.

Rétablissement : *Un :* Incliner le corps légèrement vers l'arrière et porter le jarret gauche (droit) sur l'engin, à gauche (droite) de la prise des mains.

Deux : Prendre un vigoureux élan en balançant une ou deux fois la jambe droite (gauche) tendue, faire aussitôt effort des reins et des deux bras fléchis, pour projeter le corps vers le haut, et se redresser au-dessus de l'appui en étendant énergiquement les bras.

Trois : Ramener la jambe gauche (droite) à côté de l'autre, en maintenant la position des bras, le corps en équilibre, et prendre la position de l'appui tendu des bras (fig. 59).

Quitter l'appareil par la culbute en avant (art. 180), ou par un saut en profondeur en arrière.

183. Suspension faciale fléchie — rétablissement par les bras.

Susp. fac. fl. — rétab. Bs.

En suspension : Article 151.

Rétablissement : Placer la paume de la main gauche (droite) sur l'engin en soulevant le coude, et s'élever sans fléchir les jambes. Maintenir le corps en appui fléchi sur le bras gauche (droit) et poser la paume de la main droite (gauche) sur la poutre, soulever ensuite le corps en appui fléchi, et achever de se redresser en appui tendu, par une extension simultanée des bras (fig. 59).

Quitter l'appareil comme le prescrit l'article précédent.

CHAPITRE IV.

Exercices d'équilibre.

§ I. — Généralités.

Les exercices d'équilibre ont une influence prépondérante sur la coordination des mouvements ; ils contribuent à discipliner et à pondérer le système nerveux qui les commande.

La conservation de l'équilibre général du corps, dans tous les exercices gymnastiques, est une condition essentielle de leur exécution.

Les exercices d'équilibre proprement dits ont pour but de préparer les hommes à la faculté de conserver ou de reprendre leur équilibre, dans les circonstances les plus variées et les plus difficiles. Ils influent sur la correction de l'attitude générale du corps, et contribuent puissamment à donner au gymnaste le sang-froid, ainsi que l'aisance, la souplesse et la correction dans le maintien et dans la démarche.

§ II. — Équilibres sur le sol.

184. Mains aux hanches — élévation alternative des genoux.

Ms. Hs. — élév. alt. Gx. (fig. 61).

Attitude : Article 92.

Un : Porter le poids du corps sur le pied droit (gauche), en déplaçant le moins possible les hanches latéralement; élever en même temps en avant le genou gauche (droit) fléchi à

à angle droit, la cuisse horizontale, la pointe du pied baissée et tournée en dehors, ainsi que le genou, le jarret droit (gauche) tendu, les reins cambrés, le corps d'aplomb, la tête droite et dégagée des épaules.

Fig. 61.



Deux : Reprendre la position initiale en posant le pied sur le sol par la pointe et sans frapper.

Progression : 1° Exécuter ensuite l'exercice avec les mains à la nuque.

Ms. N. — élèv. alt. Gx.

2° Exécuter ensuite l'exercice en deux temps avec les mains aux hanches, un genou s'élevant au moment où le pied de la jambe opposée pose à terre, et augmenter progressivement la cadence du mouvement jusqu'à atteindre celle du pas ordinaire. L'instructeur ajoute au commandement d'avertissement, l'indication : *Dans la cadence du pas ordinaire.*

Fixe : Cesser l'exercice et reprendre la position.

Remarque I. — Pour vérifier l'équilibre pendant l'exécution du mouvement en deux temps, l'instructeur commande parfois : *Halte*, au moment où l'un ou l'autre genou est levé. Les hommes maintiennent le genou levé et conservent l'équilibre jusqu'au commandement : *Partez*, qui détermine la reprise de l'exercice.

Remarque II. — La position initiale : *Genou levé* (G. lev.), correspond au maintien du genou levé.

185. Sur la pointe des pieds, les mains aux hanches — élévation alternative des genoux.

Pte. Ps., Ms. Hs. — élév. alt. Gx.

I. *Attitude :* Article 99 et 92.

II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article précédent, la pointe des pieds seule reposant alternativement et légèrement sur le sol.

Fixe : Poser les talons sur le sol et reprendre ensuite la position.

Progression : 1° et 2° comme à l'article précédent.

3° Exécuter ensuite l'exercice dans la cadence du pas de course, en projetant le corps par la détente du pied posé à terre.

L'instructeur ajoute au commandement d'avertissement, l'indication : *Dans la cadence du pas de course.*

186. Genou levé, mains aux hanches — flexion et extension du pied.

G. lev., Ms. Hs. — fl. et ext. P.

Attitude : Élever le genou gauche comme le prescrit l'article 184, et placer en même temps les mains aux hanches.

Un : Fléchir lentement le pied aussi haut que possible.

Deux : L'étendre complètement vers le bas.

CHANGEZ : En deux temps, et en se conformant aux principes de l'article 184.

Continuer l'exercice du pied droit, comme il est prescrit pour le pied gauche.

187. Mains aux hanches — écartement de la jambe.

Ms. Hs. — éc. J.

Attitude : Article 92.

ÉLEVEZ : Porter le poids du corps sur le pied droit (gauche), écarter lentement la jambe gauche (droite) tendue latéralement, aussi haut que possible, le tronc restant vertical.

ABAISSEZ : Abaisser la jambe par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les bras latéralement, puis avec les bras levés.

Bs. lat. (Bs. lev.) — éc. J. (fig. 62).

Fig. 62.



2° Exécuter l'écartement rapide de la jambe.

Ms. Hs., (Bs. lat.) (Bs. lev.) — éc. rap. J.

3° Exécuter ensuite l'écartement lancé de la jambe en deux temps (art. 52).

Ms. Hs. (Bs. lat.) (Bs. lev.) — éc. lanc. Js.

188. Genou levé, mains aux hanches — extension de la jambe en arrière.

G. lev., Ms. Hs. — ext. J. arr.

Attitude : Article 184 (fig. 61).

ÉTENDEZ : Étendre lentement et autant que possible la

jambe gauche (droite) en arrière, le cou-de-pied tendu, la pointe du pied baissée et tournée légèrement en dehors, ainsi que le genou; le corps maintenu vertical et sans oscillation (fig. 28, art. 134).

FLÉCHISSEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

FIXE : Reprendre la position en deux temps.

Progression : 1° Exécuter ensuite l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

G. lev. Ms. N. (Bs. lev.) — ext. J. arr.

189. Genou levé, mains aux hanches — extension de la jambe en avant.

G. lev., Ms. Hs. — ext. J. av.

Attitude : Article 184 (fig. 61).

ÉTENDEZ : Étendre lentement la jambe gauche (droite) en avant, sans baisser le genou, le cou-de-pied tendu, la pointe du pied légèrement tournée en dehors, ainsi que le genou ; la tête droite, les reins cambrés, le corps maintenu vertical ainsi que la jambe servant d'appui, sans fléchir le genou.

Fig. 63.



FLÉCHISSEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

FIXE : Reprendre la position en deux temps.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec mains à la nuque, puis avec les bras levés.

G. lev., Ms. N. (Bs. lev.) — ext. Js. av. (fig. 63).

2° Exécuter ensuite l'extension de la jambe en arrière et en avant.

G. lev., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. J. arr. et av.

Étendre, en quatre temps, la jambe gauche (droite) en arrière, puis en avant, comme le prescrivent les articles 288 et 289.

190. Genou levé, mains aux hanches — écartement de la jambe.

G. lev., Ms. Hs. — éc. J.

Attitude : Article 184.

Écartez : Écarter lentement, et autant que possible, le genou latéralement, la cuisse maintenue horizontale et la jambe verticale ; les hanches bien fixées.

Rapprochez : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Fixe : Reprendre la position en deux temps.

Progression : Exécuter l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

G. lev., Ms. N. (Bs. lev.) — éc. J.

191. Les mouvements prescrits aux articles 188 à 190 sont exécutés ensuite avec les pieds joints au préalable, mais en élevant et en étendant le genou, ainsi que la pointe du pied, directement vers l'avant.

Ps. jts., G. lev., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.), — ext. J. arr. (av.).

Ps. jts., G. lev., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — éc. J.

192. Les mouvements des jambes exécutés sur la pointe des pieds, décrits au premier groupe des exercices fondamentaux, peuvent être rangés dans la catégorie des exercices d'équilibre ; il en est de même des différentes marches lentes du titre III.

§ III. — Équilibres élevés.

Lorsque les hommes ont acquis de la stabilité dans les exercices d'équilibre exécutés sur le sol, ils sont exercés à des équilibres sur des engins progressivement élevés.

La stabilité étant assurée à une hauteur moindre, les marches en équilibre de ce paragraphe sont répétées avec le fusil tenu dans la position de l'arme descendue, dans l'une et l'autre main (art. 409, fig. 135).

Fig. 64.



Les engins qui conviennent particulièrement pour les équilibres élevés sont : 1° la barre d'assemblage du banc de gymnastique préalablement renversé (fig. 64) ; 2° la poutre, dont la partie équarrie est placée vers le haut, etc.

Ces engins sont ensuite inclinés progressivement, pour augmenter la difficulté des marches en équilibre; enfin, les équilibres sont répétés sur des engins vacillants.

193. Équilibre élevé.

Équil. élev. (fig. 64).

Se placer debout sur l'engin, la jambe gauche (droite) en avant, les pointes des pieds dirigées d'autant plus vers l'avant que la barre est plus étroite, les pieds distants l'un de l'autre de la longueur d'un demi-pied, le poids du corps reposant principalement sur la jambe placée en arrière; les genoux très légèrement fléchis ainsi que les bras, le corps droit sans raideur, la tête haute, le regard dirigé droit devant soi.

Au besoin, reprendre l'équilibre en s'aidant de légères flexions des genoux ou de légers mouvements des hanches et de la tête ; si ces moyens sont suffisants, élever latéralement et sans brusquerie l'un des bras ou l'une des jambes. Si néanmoins l'équilibre se perd, sauter sur le sol de l'un ou de l'autre côté de l'engin, ou bien s'accroupir, afin de saisir la barre des deux mains.

Progression. — Étant en équilibre élevé et le pied gauche (droit) en avant, exécuter le demi-tour à droite (gauche), en tournant lentement sur la plante des pieds, les talons légèrement soulevés.

194. Équilibre transversal élevé.

Équil. trans. élev.

Se placer debout sur l'engin, comme le prescrit l'article précédent, les pieds un peu écartés et placés en travers de la barre.

Reprendre au besoin l'équilibre par de légers mouvements des bras, du tronc et de la tête vers l'avant ou l'arrière. Si l'équilibre se perd, se conformer aux indications de l'article précédent.

Remarque. — Étant en équilibre transversal élevé, faire face à gauche (droite), en tournant lentement sur la plante des pieds, les talons légèrement soulevés.

195. Pour se placer en équilibre sur un engin élevé, ou

pour le quitter, employer les moyens suivants, d'après sa hauteur au-dessus du sol :

1° Depuis le sol jusqu'à la hauteur du genou :

Monter sur l'engin sans l'aide des mains ou sauter directement sur celui-ci. Descendre par un saut en avant ou latéral.

2° De la hauteur du genou à celle des épaules :

Prendre, au préalable, la position à califourchon (art. 325) sur la barre, et se redresser en équilibre sur l'engin en s'aidant des pieds et des mains.

Quitter l'engin par un saut en profondeur.

3° De la hauteur des épaules à celle permettant de sauter en suspension :

Sauter en appui, ou prendre au préalable la suspension faciale, pour passer à l'appui tendu par un renversement ou un rétablissement (art. 180, 182 et 183); s'asseoir ensuite à califourchon sur l'engin, et achever l'exercice comme le prescrit le 2° ci-dessus.

Quitter l'engin par un saut en profondeur, ou encore, en prenant au préalable la position accroupie, suivie ou non de la station latérale assise; sauter en avant ou latéralement, comme le prescrit l'article 313, en prenant un appui de la main sur l'agrès pendant la première partie de la chute.

Les hommes étant porteurs du fusil placent au préalable l'arme sous le bras gauche (droit), le fût reposant sur le bras et la crosse sous l'aisselle, le bout du canon dirigé vers le bas.

196. Les hommes étant en équilibre élevé, exécuter les mouvements suivants :

1° *Déplacer une jambe en avant et en arrière.*

Équil. élev. — dépl. J. av. et arr.

2° *Élévation du genou* (art. 184).

Équil. élev. — élev. G.

3° *Élévation latérale de la jambe* (art. 187).

Équil. élev. — éc. lat. J.

4° *Genou levé — extension de la jambe en avant et en arrière* (art. 188).

Équil. élev., G. lev. — ext. J. av. et arr.

5° *Flexion des jambes ou station sur le genou.*

Équil. élev. — fl. Js. (st. G.).

6° *Une jambe levée, les bras en avant — flexion (grande flexion) de la jambe* (art. 126 et 127).

Équil. élev.. J. lev.. Bs. av. — fl. (gde. fl.) J.

7° *S'asseoir à califourchon (ou transversalement), et se redresser debout en équilibre.*

197. Marche en équilibre élevé en avant (en arrière).

Marche équil. élev. av. (arr.)

Attitude : Article 193.

Marche : Progresser avec souplesse, en portant successivement la jambe placée en arrière à la longueur d'un pas raccourci vers l'avant, le pied glissant le long du bord de l'agrès, et en se conformant aux prescriptions de l'article 193. Éviter de tendre le jarret. le corps droit sans raideur. la tête haute, le regard dirigé obliquement vers l'avant.

Les marches en équilibre élevé en arrière sont exécutées par les moyens inverses. et lorsque les hommes sont affermis dans la marche en avant.

Progression : 1° Exécuter ensuite l'exercice vers l'avant, en prenant la station à genou à chaque pas.

Marche équil. élev. av., st. G. alt.

2° Les marches en équilibre élevé, sur des plans progressivement inclinés, sont exécutées en ayant soin de diminuer et de ralentir d'autant plus le pas, que l'inclinaison augmente ; le pied doit être posé bien à plat sur l'engin. pour éviter de glisser en arrière dans la montée, ou en avant dans la descente.

Remarque. — Éviter de précipiter la marche pour reprendre l'équilibre ; il convient, au contraire, de ralentir ou même de s'arrêter, jusqu'à ce que l'équilibre soit entièrement rétabli.

198. Marche en équilibre transversal élevé.

Marche équil. trans. élev.

Attitude : Article 194.

Marche : Progresser latéralement vers la gauche (droite). en écartant le pied gauche (droit) de la longueur d'un demi-pas, au plus, dans le sens du mouvement ; le rapprocher ensuite de la longueur du pied. et ainsi de suite. le regard dirigé droit devant soi.

199. Passer un obstacle en équilibre élevé.

Passer obst. équil. élev.

Enjamber l'obstacle en fléchissant lentement et proportionnellement les deux jambes successivement.

Remarque : L'obstacle, progressivement élevé, ne peut dépasser la hauteur des hanches, et les hommes ne sont soumis à cet exercice, que lorsqu'ils sont confirmés dans la marche en équilibre élevé à la hauteur considérée.

CHAPITRE V.

Exercices dorsaux.

§ I. — Généralités.

Les exercices dorsaux mettent énergiquement en action les muscles du dos, et notamment les extenseurs de la colonne vertébrale et les fixateurs des épaules vers l'arrière.

Leur influence contribue à rendre aisé et naturel, le maintien correct du tronc, des épaules et de la tête; alors que c'est précisément le maintien correct de ces segments du corps qui assure la fierté de l'attitude, facilite le développement de la poitrine et permet une respiration puissante.

Les exercices dorsaux se subdivisent comme suit :

1° Exercices dorsaux en flexion du tronc;

2° Exercices dorsaux en extension du tronc.

Les exercices de flexion du tronc en arrière, exécutés dans la position debout, la base de sustentation étant prolongée vers l'arrière, ont sur le développement corporel une influence spéciale qui permet de les classer également dans le groupe des exercices d'extension dorsale; leur influence générale et un but de simplification les ont fait ranger dans le groupe des exercices dorsaux.

Ces exercices peuvent être facilités, pour les débutants, en appuyant le bas des reins contre une barre horizontale. Le commandement d'avertissement est alors précédé de l'indication :

En appui des reins, (app. Rs.)

Les exercices dorsaux élémentaires sont décrits aux articles 118 à 120.

§ II. — Exercices dorsaux en flexion du tronc.

200. Station écartée, les mains aux hanches — flexion du tronc en arrière et en avant.

St. éc., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. (av.).

I. *Attitude :* Articles 83 et 92.

II. *Mouvement :* S'exécute en quatre temps, en fléchissant successivement le tronc en arrière, comme le prescrit l'article 118, puis en avant, comme le prescrit l'article 119.

Progression : Exécuter le mouvement avec les mains aux clavicules (art. 95), les mains à la nuque (art. 93) et les bras levés (art. 98).

St. éc., Ms. Cl., (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av.

201. Station avancée, mains aux hanches — flexion du tronc en arrière et en avant.

St. av., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. et av.

I. *Attitude :* Articles 85 et 92.

II. *Mouvement :* En quatre temps, comme le prescrit l'article précédent, et en évitant de tourner les hanches et les épaules dans la direction du pied placé en arrière.

Fig. 65.



Progression : 1° Exécuter le mouvement avec les mains aux clavicules, les mains à la nuque et avec les bras levés.

St. av., Ms. Cl., (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av.

2° Renforcer les exercices à l'aide de l'arme placée à la nuque, puis levée (fig. 65).

St. av., Ms. N., (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av. (arme).

3° Répéter les mêmes exercices avec les pieds joints au préalable.

Ps. jts., st. av., Ms. Cl., (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. T. arr. et av. (arme) (fig. 65).

202. Bras levés, tronc fléchi en arrière (en avant) — écartement des bras.

Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.

I. *Attitude :* Article 118 et 119.

II. *Mouvement :* Article 110.

Remarque : L'écartement des bras est exécuté également en station écartée.

St. éc., Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.

203. Bras levés, tronc fléchi en avant — Oscillation des bras.

Bs. lev., Tr. fl. av. — oscil. Bs.

Attitude : Article 119.

Mouvement : Article 112.

204. Station écartée, mains aux épaules, tronc fléchi en arrière (en avant) — extension verticale des bras.

St. éc., Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

Attitude : Articles 83, 94 et 202.

Un : Étendre vivement les bras dans le prolongement du tronc, sans redresser ce dernier, ni fléchir la tête ; les reins cambrés, les épaules maintenues basses et en arrière.

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules.

Progression : Ces exercices sont exécutés, au préalable, dans la position fondamentale debout, les talons joints :

Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

205. Station écartée, mains aux clavicules, tronc fléchi en arrière (avant) — écartement des bras.

St. éc., Ms. Cl., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.

I. *Attitude :* Article 200.

II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article 110, sans redresser le tronc, ni fléchir la tête ; les reins cambrés, les épaules maintenues basses et en arrière.

206. Exécuter successivement, dans les attitudes prescrites à l'article 201, les exercices suivants :

1° Dans l'attitude de la station avancée (art. 85) :
St. av., Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.
St. av., Ms. Cl., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.
St. av., Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — oscil. Bs.

2° Avec les pieds joints et en station avancée (art. 86) :

Ps. jts., st. av.,	Ms. Ep.,	Tr. fl. arr. (av.)	— ext. vert. Bs.
Id.	Ms. Cl.	id.	— éc. Bs.
Id.	Bs. lev.	id.	— oscil. Bs.

207. Exécuter successivement dans l'attitude de la fente en avant (art. 89), les exercices suivants :



Fig. 66.

Fent. av.. Ms. Ep. — ext. vert. (vert. asym.) Bs. (fig. 66).

Fent. av.. Ms. Cl. — éc. Bs.

Fent. av., Bs. lev. — oscil. Bs.

Progression : 1° Renforcer l'extension verticale des bras avec une arme.

Remarque. — Ces exercices sont encore exécutés en se fendant alternativement de la jambe gauche et de la jambe droite :

Ms. Ep. — fents. av. alt., ext. vert. simult. Bs. (arme).

Ms. Cl. — fents. av. alt., éc. simult. Bs.

L'oscillation des bras s'exécute aussi en partant directement de la position fondamentale debout.

Fents. av. alt.. oscil. simult. Bs.

208. Fente en avant, bras levés — flexion horizontale et grande flexion du tronc en avant.



Fig. 67.

Fent. av.. Bs. lev. — fl. hor. et gde fl. Tr. av. (fig. 67).

I. *Attitude :* Article 207.

Un : Fléchir lentement le tronc horizontalement, sans voûter le dos. les bras dans le prolongement du tronc.

Deux : Achever de fléchir le tronc, en décontractant les muscles du dos, jusqu'à ce que les doigts touchent le sol.

Trois et quatre : Revenir à la position initiale par les moyens inverses, en commençant le mouvement par les bras et la tête.

209. Les exercices prescrits aux articles 207 et 208 sont ensuite exécutés avec les pieds joints au préalable : savoir :

Ps. jts., fents. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs.
Id. id. Ms. Cl. — éc. Bs.
Id. id. Bs. lev. — oscil. Bs.
Ps. jts., Ms. Ep. — fents. av. alt., ext. lat. *(vert.)* simult. Bs.
Bs. jts., Ms. Cl. — fents. av. alt., éc. simult. Bs.
Ps. jts. — fents. av. alt., oscil. simult. Bs.
Ps. jts., fents. av. Bs. lev. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av.

Progression : Les extensions verticales des bras, les flexions horizontales et grandes flexions du tronc en avant, prescrites aux articles 208 et 209, sont exécutées ensuite avec une arme dans les mains (fig. 67).

§ III. — Exercices dorsaux en extension du tronc.

210. Chute faciale, les jambes soutenues, les mains aux hanches — extension du tronc.

Ch. fac. Js. sout., Ms. Hs. — ext. Tr. (fig. 68).

Fig. 68.



En position : S'étendre horizontalement en travers du banc, le milieu de la partie antérieure des cuisses reposant sur l'engin, les bras étendus, les mains, écartées de la largeur des épaules, en appui sur le sol ; la tête haute, le corps allongé, les talons joints et maintenus par un aide.

Étendez : Placer les mains aux hanches, soulever en même temps, et autant que possible, le tronc lentement en arrière, en une courbe régulière, la tête haute et le menton rentré, les épaules basse

Halte : Étendre les bras et reprendre la position initiale.

Progression : L'exercice est exécuté ensuite, en plaçant suc-

cessivement les mains aux épaules, à la nuque, puis les bras levés; savoir :

Ch. fac. Js. sout., Ms. Ep. (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. Tr.

Remarque I. — Au commandement : *En position*, les aides prennent la position à genou sur la jambe gauche, sans s'asseoir sur le talon, en maintenant les épaules en arrière et la tête haute; ils saisissent des deux mains les talons du gymnaste.

2° La position initiale : *Tronc tendu* (Tr. tend.), correspond au maintien de l'extension du tronc.

211. Chute faciale, les jambes soutenues, les mains aux hanches, le tronc tendu — flexion du tronc en avant.

Ch. fac. Js. sout., Ms. Hs., Tr. tend. — fl. Tr. av. (fig. 69).

Fig. 69.



Attitude : Article 210.

FLÉCHISSEZ : Fléchir lentement le tronc vers l'avant, sans voûter le dos, jusqu'à ce que l'extrémité des doigts touchent le sol.

ÉTENDEZ : Exécuter l'extension du tronc (art. 210).

Progression : L'exercice est exécuté ensuite, en plaçant successivement les mains aux épaules, à la nuque, puis les bras levés; savoir :

Ch. fac. Js. sout., Ms. Ep. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tend. — fl. Tr. av.

212. Chute faciale, les jambes soutenues, les mains aux épaules, le tronc tendu — extension verticale des bras.

Ch. fac. Js. sout., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 210.
II. *Mouvement :* Article 204.

213. Chute faciale, les jambes soutenues, les mains aux clavicules, le tronc tendu — écartement des bras.

Ch. fac. Js. sout., Ms. Cl., Tr. tend. — éc. Bs.
I. *Attitude :* Article 210.
II. *Mouvement :* Article 111.

214. Soutien dorsal du pied, les mains aux hanches — extension du tronc.

Sout. dors. P., Ms. Hs. — ext. Tr. (fig. 70).

En position : Se placer à un demi-pas et le dos tourné vers l'engin (espalier, poutre, etc.), y appuyer le pied gauche (droit) en arrière, un peu au-dessous de la hauteur du genou, et placer les mains aux hanches.

Fig. 70.



Étendez : Étendre le corps et la jambe gauche (droite) horizontalement en sautant en avant, et retomber sur la jambe droite (gauche) fléchie au moins à angle droit; redresser aussitôt énergiquement, mais sans brusquerie, le tronc et la tête en une courbe régulière, un peu au-dessus du point d'appui pris sur l'engin, les épaules maintenues basses et en arrière.

Redressez : Sauter en arrière et reprendre la position initiale.

Changez : Abandonner l'appui du pied gauche et fixer le pied droit à l'engin.

Fixe : Abandonner l'appui du pied et reprendre la position.

Progression : 1° Exécuter le mouvement en plaçant successivement les mains aux épaules, à la nuque, puis les bras levés, en ayant soin, dans ce dernier cas, d'étendre les bras en sautant vers l'avant, et réciproquement ; savoir :

Sout. dors. P., Ms. Ep. (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. Tr.

2° Élever progressivement l'appui du pied à la hauteur du genou.

215. Soutien dorsal du pied, les mains aux han-

ches, le tronc tendu — flexion horizontale (et grande flexion) du tronc en avant.

Sout. dors. P., Ms. Hs., Tr. tend. — fl. hor. (et gde. fl.) Tr. av.

Attitude : Article 214.

FLÉCHISSEZ : En deux temps, conformément à l'article 208, en maintenant tendue et horizontale la jambe fixée à l'engin.

REDRESSEZ : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Remarque. — La grande flexion du tronc ne s'exécute qu'avec les bras levés, par les commandements et les moyens prescrits à l'article 208, mais sans décontracter les muscles du dos. (art. 211, fig. 69).

Progression : 1° Exécuter l'exercice en plaçant successivement les mains aux épaules, à la nuque, puis les bras levés :

Sout. dors. P., Ms. Ep. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tend. — fl. hor. (et gde fl.) Tr. av.

2° Exécuter la flexion horizontale et la grande flexion du tronc, avec une arme dans les mains.

216. Soutien dorsal du pied, les mains aux épaules, le tronc tendu — extension verticale des bras.

Sout. dors. P., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 214.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension des bras sans que le tronc vascille et en maintenant l'attitude générale du corps.

Progression : Exécuter l'extension verticale des bras avec une arme dans les mains.

217. Soutien dorsal du pied, les bras levés, le tronc tendu — oscillation des bras.

Sout. dors. P., Bs. lev., Tr. tend. — oscil. Bs.

I. *Attitude :* Article 214. — II. *Mouvement :* Article 112.

218. Soutien dorsal du pied, les mains aux clavicules (ou bras levés), le tronc tendu — écartement des bras.

Sout. dors. P., Ms. Cl. (ou Bs. lev.) Tr. tend. — éc. Bs.

I. *Attitude :* Article 214.

II. *Mouvement :* Article 111 (110).

Remarque. — Lorsque dans les exercices prescrits aux

articles 214 à 218, le soutien est offert par un aide. celui-ci se conforme aux prescriptions suivantes :

En position : Prendre la position de la fente en arrière (art. 89) du pied droit : saisir la pointe du pied du gymnaste de la main gauche et le talon de la main droite. l'appliquer solidement contre la face interne du genou fléchi, en s'efforçant de maintenir la fixité du soutien et en conservant les épaules en arrière et basses (fig. 71).

Fig. 71.



Changez : *Un :* Lâcher le pied du gymnaste et reprendre la position debout.

Deux : Saisir le pied droit du gymnaste, se fendre en arrière à gauche et continuer à servir de soutien, comme il est prescrit ci-dessus, mais en employant les moyens inverses.

219. Extension horizontale du tronc avec élévation simultanée des bras en avant, de la jambe en arrière et flexion de la jambe en appui.

Ext. horiz. Tr., élév. simult. Bs. av. J. arr. et fl. J. app.

Étendez : Comme le prescrit l'article 134, mais en fléchissant à angle droit la jambe en appui, et en inclinant simultanément le tronc vers l'avant, jusqu'à ce que le corps entier soit étendu dans l'attitude prescrite à l'article 214 : la jambe tendue vers l'arrière plus élevée que les hanches.

Redressez : Revenir lentement à la position par les moyens inverses.

Progression : Exécuter d'abord l'exercice une main en appui latéral ; puis avec les mains aux hanches.

Ext. horiz. Tr. app. M., élév. simult. Bs. av. J. arr. et fl. J. app.

Ext. horiz. Tr., Ms. Hs., élév. simult. J. arr. et fl. J. app.

CHAPITRE VI.

Exercices antérieurs du tronc.

§ I. — Généralités.

Les exercices antérieurs du tronc développent et renforcent les muscles de la paroi abdominale, ainsi que ceux de la partie interne du bassin ; leur développement a une grande influence sur la santé générale.

Ils se subdivisent de la façon suivante :

1° Les exercices exécutés en flexion du tronc ;

2° Les exercices exécutés en extension du tronc.

Afin d'éviter les accidents à la paroi abdominale, une rigoureuse progression s'impose surtout pour l'exécution des exercices prescrits au § II ci-dessous.

Si les forces d'un gymnaste le trahissent momentanément, il place les mains aux hanches et se redresse.

§ II. — Exercices antérieurs en flexion du tronc.

220. Assis en soutien facial des pieds, mains aux hanches — inclinaison du tronc en arrière.

Ass. sout. fac. Ps., Ms. Hs. — incl. Tr. arr. (fig. 72).

En position : S'asseoir sur le banc ou sur le sol, les pieds soutenus à la naissance des orteils (entre les deux échelons inférieurs de l'espalier, sous la poutre abaissée près du sol. ou maintenus sur le sol par un aide) (fig. 72); les jambes étendues, le tronc vertical, les reins cambrés, la poitrine bien sortie. la tête droite.

Placer ensuite les mains aux hanches.

Inclinez : Incliner lentement le tronc à 45° vers l'arrière. en soulevant la poitrine. les reins cambrés. et en maintenant la position relative du tronc, de la tête et des bras; le mouvement entièrement localisé dans l'articulation des hanches.

Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses, sans fléchir les genoux.

Progression : 1° Commencer les exercices par de légères inclinaisons du tronc en arrière, progressivement augmentées jusqu'à 45° vers l'arrière et, si possible, en surélevant l'assiette au moyen du banc.

2° Exécuter ensuite l'exercice avec les mains aux épaules, puis avec les bras levés.

Ass. sout. fac. Ps., Ms. Ep. (Bs. lev.) — incl. Tr. arr.

Fig. 72.



Remarque : La position initiale : *Tronc incliné en arrière* (Tr. incl. arr.), correspond au maintien de l'inclinaison du tronc à 45° vers l'arrière.

221. Assis en soutien facial des pieds, mains aux hanches — grande inclinaison du tronc en arrière.

Ass. sout. fac. Ps., Ms. Hs. — gde. incl. Tr. arr. (fig. 72).

Attitude : Article 220.

Inclinez. *Un :* Comme à l'article précédent.

Deux : Continuer d'incliner le corps en arrière, d'après les mêmes principes, jusqu'à ce que la tête ou les mains touchent légèrement le sol.

Redressez : Revenir en deux temps à la position initiale par les moyens inverses, en évitant de porter les bras vers l'avant.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les mains aux épaules, puis avec les bras levés.

Ass. sout. fac. Ps., Ms. Ep. (Bs. lev.) — gde. incl. Tr. arr.

222. Assis en soutien facial des pieds, mains aux épaules, tronc incliné en arrière — extension verticale des bras.

Ass. sout. fac. Ps., Ms. Ep., Tr. incl. arr. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 220.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension des bras vers le haut, dans la direction du tronc et aussi en arrière que possible, sans altérer la position du tronc et de la tête.

223. Assis en soutien facial des pieds, bras levés, tronc incliné en arrière — oscillation des bras.

Ass. sout. fac. Ps., Bs. lev., Tr. incl. arr. — oscil. Bs.

I. *Attitude :* Article 220.

II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article 112, mais en arrêtant, au premier temps, les bras horizontalement vers l'avant.

224. Lorsque les exercices prescrits aux articles 220 à 223 sont exécutés au moyen du soutien offert par un aide, celui-ci, au commandement : *En position*, place le genou gauche à terre, et soutient, des deux mains, l'extrémité des pieds joints du gymnaste, en conservant les épaules en arrière et la tête droite (fig. 72).

225. Station à genoux, mains aux hanches — flexion du tronc en arrière.

St. Gx., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. (fig. 73).

En position : Placer, sans brusquerie, les genoux à terre, écartés environ de la longueur du pied, sans fléchir les articulations des hanches, les talons joints, les cous-de-pied étendus, la pointe des pieds reposant sur le sol, le tronc vertical, la tête droite.

Placer ensuite les mains aux hanches.

Fig. 73.



Fléchissez : Fléchir lentement le tronc en l'incurvant autant que possible en arrière, et en évitant de fléchir l'articulation des hanches qui restent avancées (fig. 73).

REDRESSEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

DEBOUT : Reprendre vivement et en un seul temps la position fondamentale debout.

Progression : Exécuter le mouvement avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

St. Gx., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Tr. arr.

226. Station à genoux, mains aux épaules, tronc fléchi en arrière — extension verticale des bras.

St. Gx., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 225. II. *Mouvement :* Article 222.

227. Station à genoux. bras levés, tronc fléchi en arrière — oscillation des bras.

St. Gx., Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs. (fig. 73).

I. *Attitude :* Article 225.

II. *Mouvement :* Article 223.

228. Les exercices prescrits aux articles 225, 226 et 227 sont exécutés ensuite avec un seul genou à terre, par les mêmes moyens, et en remplaçant dans l'énoncé de la position initiale les mots : *Station à genoux*, par : *Station sur le genou.*

I. EN POSITION : Poser à terre le genou gauche (droit) fléchi à angle droit, à une longueur de pied en arrière du talon droit (gauche), le cou-de-pied tendu, la pointe du pied placé en arrière dirigée vers l'intérieur.

II. *Mouvement :* S'exécute comme le prescrivent respectivement l'article 225 et les articles 226 et 227, la flexion s'effectuant normalement en arrière et en maintenant les épaules carrément, savoir :

St. G., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr.

St. G., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.

St. G., Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs. (fig. 73).

229. Soutien facial du pied. les mains aux hanches — flexion du tronc en arrière.

Sout. fac. P., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. (fig. 74).

Les hommes sont rangés en face et à environ un demi-pas d'un soutien (espalier, poutre. aide, etc.).

En position : Lever le pied gauche (droit) et le fixer à la hauteur du genou entre deux échelons de l'espalier, la jambe tendue et légèrement tournée en dehors; la jambe en appui sur le sol tendue et verticale, ainsi que le tronc.

Fig. 74.



Fléchissez : Fléchir lentement et autant que possible le tronc en arrière, comme le prescrit l'article 220, jusqu'à ce que celui-ci soit incurvé en arrière dans la direction de la jambe fixée à l'engin et sans fléchir la jambe en appui.

Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Changez. *Un :* Abandonner le soutien du pied gauche.

Deux : Fixer le pied droit à l'engin et exécuter l'exercice symétriquement.

Fixe : Abandonner le soutien du pied et reprendre la position.

Progression : 1° Exécuter l'exercice en plaçant successivement les mains à la nuque, puis les bras levés.

Sout. fac. P. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. ;

2° Fixer progressivement le pied à une hauteur plus grande, sans dépasser celle des hanches, et répéter les mêmes exercices :

3° Exécuter l'exercice avec une arme dans les mains.

Remarque. — L'exercice peut être utilement préparé, pour les débutants, en plaçant la jambe gauche (droite) fléchie par dessus un engin horizontal (poutre) servant de soutien, et réglé à la hauteur de l'articulation de la hanche.

Le commandement d'avertissement s'énonce alors : *Soutien facial de la jambe.* (Sout. fac. J.)

230. Soutien facial du pied, mains aux épaules, tronc fléchi en arrière — extension verticale des bras.

Sout. fac. P., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 229.

II. *Mouvement :* Article 222.

231. Soutien facial du pied, bras levés, tronc fléchi en arrière — oscillation des bras.

Sout. fac. P., Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs.

I. *Attitude :* Article 229.

II. *Mouvement :* Article 223.

232. Pour l'exécution des exercices prescrits aux articles 229 à 231, lorsque l'appui est obtenu au moyen d'un aide (fig. 74), celui-ci est placé en face et à un pas du gymnaste.

Au commandement : *En position*, l'aide prend la fente en arrière du pied droit (gauche), et maintient le pied du gymnaste appuyé, soit sur un engin horizontal (poutre, etc.), soit encore à plat sur sa cuisse et près du genou, une main sur la pointe du pied, l'autre en travers du cou-de-pied ; l'aide conserve les épaules en arrière.

Au commandement : *Changez*, reprendre au premier temps la position, et se fendre en arrière à gauche au second temps.

Au commandement : *Fixe*, les aides reprennent la position.

233. Les exercices de suspension dorsale, accompagnés de mouvements des jambes (art. 159 à 161), peuvent être classés dans le groupe des exercices des muscles antérieurs du tronc.

§ III. — Exercices antérieurs en extension du corps.

234. Chute faciale — rotation rapide de la tête.

Ch. fac. — rot. rap. T. (fig. 75).

Fig. 75.



En position : *Un :* S'accroupir et placer sur le sol la paume des mains écartées de la largeur des épaules, les doigts dirigés légèrement vers l'intérieur.

Deux : Projeter vivement les jambes jointes et le tronc vers l'arrière ; le corps, étendu de toute sa longueur, reposant sur les bras tendus et verticaux, ainsi que sur la pointe des pieds ; les talons joints, la tête légèrement relevée.

Mouvement : Article 115.

Debout : *Un :* Reprendre la position accroupie en ramenant

vivement les jambes sous le corps, sans glisser les pieds sur le sol.

Deux et trois : Se redresser et reprendre la position debout.

Progression : Prendre la chute faciale en un seul temps.

235. Chute faciale — flexion des bras.

Ch. fac. — fl. Bs. (fig. 76).

Attitude : Article 234.

Un : Fléchir simultanément les bras, les coudes en dehors, jusqu'à ce que la poitrine soit près de toucher le sol, en maintenant le corps étendu, les omoplates fixées et les épaules en arrière.

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

236. Chute faciale — écartement des jambes.

Ch. fac. — éc. Js.

Attitude : Article 234.

Un : Écarter vivement et autant que possible les pieds, les jambes restant étendues, sans altérer l'attitude générale du tronc et de la tête.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Remarque. — La position initiale : *Chute faciale, jambes écartées* (ch. fac., Js. éc.), correspond au maintien de l'écartement des jambes.

237. Chute faciale — élévation alternative des jambes.

Ch. fac. — élév. alt. Js. (fig. 76).

Attitude : Article 234.

Un : Élever la jambe gauche (droite) tendue vers l'arrière, aussi haut que possible, sans altérer la position des hanches, du tronc et de la tête.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Fig. 76.



Progression : Exécuter ensuite la flexion des bras et l'élévation simultanée de la jambe (fig. 76).

Ch. fac. — fl. Bs., élév. simult. J.

238. Chute faciale, jambes écartées — élévation alternative des bras.

Ch. fac., Js. éc. — élév. alt. Bs.

Attitude : Article 236.

Un : Élever lentement et autant que possible le bras gauche (droit) étendu, la paume de la main vers l'intérieur, sans altérer la position du corps.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

239. Exécuter les exercices prescrits aux articles 234 et 235, en surélevant progressivement le point d'appui des pieds au moyen du banc, de la poutre, de l'espalier, d'un aide, etc., savoir :

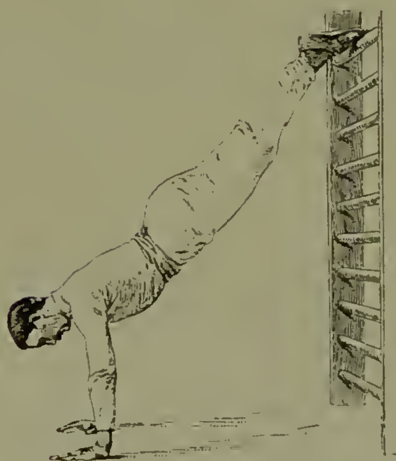
1° Chute horizontale.

Ch. horiz.

I. *Attitude :* Comme le prescrit l'article 234, les pieds surélevés de façon que le corps soit étendu horizontalement.

II. *Mouvements :* Ch. horiz. — rot. rap. T.
Ch. horiz. — fl. Bs.

Fig. 77.



2° Chute oblique.

Ch. ob. (fig. 77).

I. *Attitude :* Comme le prescrit l'article 234, mais en rapprochant les mains de l'engin et en surélevant simultanément les pieds par déplacements alternatifs aux échelons, jusqu'à ce que le corps soit étendu obliquement à 45°, la tête vers le bas et légèrement relevée.

II. *Mouvements :*
Ch. ob. — rot. rap. T. (fl. Bs.)

3° Chute verticale.

Ch. vert. (fig. 78).

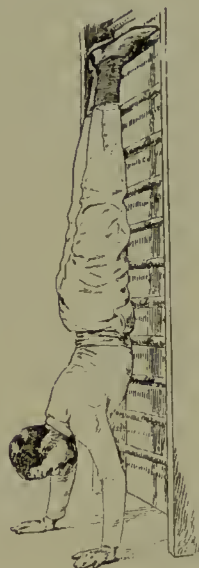
I. *Attitude :* Comme le prescrit l'article 234, mais les pieds surélevés jusqu'à ce que le corps étendu soit presque

vertical, la tête légèrement relevée, la face antérieure du corps près de l'engin.

II. *Mouvements :* Ch. vert. — rot. rap. T. (fl. Bs.)

Progression : Les exercices prescrits au 1° et au 2°. s'exécutent ensuite à l'espalier, en appuyant les mains près de l'engin, comme au premier temps de la chute faciale (art. 234), et en projetant directement les jambes vers le haut.

Fig. 78.



Remarque. — Pour faciliter, au début, la prise de la *Chute verticale*, se placer en face et contre la poutre dont la partie arrondie est placée vers le haut, et en ayant soin de la régler à la hauteur du milieu des cuisses; l'aide est placé à un pas, du côté opposé de l'engin, pour recevoir et maintenir les pieds du gymnaste.

En position : Comme ci-dessus, mais en renversant le corps par dessus la poutre, contre la face opposée de laquelle la poitrine du gymnaste vient s'appuyer, les jambes maintenues verticales par l'aide.

Debout : Exécuter le mouvement inverse et reprendre la position.

240. Chute faciale renversée.

Fig. 79.



Ch. fac. renv. (fig. 79).

Les hommes sont rangés en station avancée en face et à environ deux pas d'un appui (espalier, mur, etc.

En position : Placer sur le sol, à environ un pas devant soi, la paume des mains écartées de la largeur des épaules, les doigts dirigés légèrement vers l'extérieur, les bras tendus; se renverser aussitôt le dos vers l'engin, en lançant vivement les jambes au-dessus du corps; étendre aussitôt le tronc et les jambes vers le haut,

les pieds venant s'appuyer contre l'engin ; le corps entier régulièrement incurvé vers l'arrière, les bras tendus et verticaux, la tête légèrement relevée.

DEBOUT : *Un :* Renverser le corps vers l'avant. et retomber sur le sol les jambes fléchies.

Deux et trois : Se redresser et reprendre la position *debout*.

Progression : L'exercice est rendu plus énergique en éloignant progressivement l'appui des mains jusqu'à un mètre de l'engin.

Remarque. — Pour faciliter les premiers exercices, se placer en face et contre la poutre, comme le prescrit la remarque de l'article 239 ; l'aide placé du côté opposé et à un pas et demi de l'engin, pour recevoir les pieds du gymnaste (art. 242).

241. Chute faciale renversée — flexion des bras.
Ch. fac. renv. — fl. Bs

Attitude : Article 240.

Un : Fléchir lentement les bras, les coudes à angle droit et dirigés vers l'extérieur.

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

242. Lorsque l'appui est obtenu au moyen d'un aide, celui-ci se conforme aux prescriptions suivantes :

EN POSITION : Prendre la station avancée, les bras étendus obliquement vers le haut. et saisir des deux mains les pieds réunis du gymnaste. au moment où ils sont projetés vers le haut (fig. 79).

DEBOUT : Faciliter le mouvement de redressement du gymnaste par une légère impulsion des bras vers l'avant. puis reprendre aussitôt la position.

CHAPITRE VII.

Exercices latéraux du tronc.

§ I. — Généralités.

Les exercices latéraux du tronc développent les muscles latéraux du tronc, et assouplissent la colonne vertébrale, dont ils contribuent à assurer la rectitude.

Il importe spécialement de les exécuter toujours un nombre égal de fois symétriquement, afin d'éviter des déviations latérales de la colonne vertébrale.

Les exercices latéraux se subdivisent comme suit :

a) Les rotations du tronc;
b) Les flexions latérales du tronc ;
c) Les rotations et les flexions combinées du tronc.

§ II. — Rotation du tronc.

243. Les **rotations du tronc**, prescrites à l'article 122, appartiennent aux exercices de ce paragraphe.

Progression : Répéter les mêmes exercices en exécutant la rotation rapide, puis la rotation lancée du tronc.

Ps. jts., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. rap. (lanc.) Tr.

Remarque — La position initiale : *Tronc tourné* (Tr. tour.), correspond au maintien de la rotation du tronc.

244. Station écartée, mains aux hanches — rotation du tronc.

St. éc., Ms. Hs. — rot. Tr.



Fig. 80.

I. *Attitude :* Articles 83 et 92.

II. *Mouvement :* Article 122.

Progression : 1° Exécuter l'exercice successivement avec les bras levés et les mains à la nuque.

St. éc., Bs. lev. (Ms. N.) — rot. Tr. (*fig.* 80).

2° Répéter les mêmes exercices en exécutant la rotation rapide, puis la rotation lancée du tronc.

St. éc., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. rap. (lanc.) Tr.

245. Station oblique, mains aux hanches — rotation du tronc.

St. ob., Ms. Hs. — rot. Tr.

I. *Attitude :* Articles 84 et 92.

II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article 122, en observant que la rotation du tronc ne s'exécute exclusivement que du côté de la jambe portée en avant, en règle générale.

Progression : 1° Exécuter le mouvement successivement avec les bras levés, puis avec les mains à la nuque.

St. ob., Bs. lev. (Ms. N.) — rot. Tr.

2° Répéter les mêmes exercices en exécutant la rotation rapide, puis la rotation lancée du tronc.

St. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. rap. (lanc.) Tr.

246. Station avancée, mains aux hanches — rotation du tronc.

St. av., Ms. Hs. — rot. Tr.

I. *Attitude :* Articles 85 et 92.

II. *Mouvement :* Article 245.

Progression : 1° Exécuter le mouvement successivement avec les bras levés, puis avec les mains à la nuque.

St. av., Bs. lev. (Ms. N.) — rot. Tr.

2° Répéter les mêmes exercices en exécutant la rotation rapide, puis la rotation lancée du tronc.

St. av., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. rap. (lanc.) Tr.

3° Exécuter ensuite les exercices prescrits ci-dessus, avec les pieds joints au préalable ; savoir :

Ps. jts., st. av.. Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr.

247. Les rotations du tronc, prescrites aux articles 243 à 246, sont exécutées ensuite avec l'arme levée ou placée à la nuque.

248. Les mains aux épaules, le tronc tourné (art. 243), et les jambes dans l'une des attitudes initiales prescrites aux articles 243 à 246, exécuter les extensions des bras (art. 103 à 106).

Ps. jts.,	Tr. tour.,	Ms. Ep.	—	exts. Bs.
St. éc.,	id.	id.	—	id.
St. ob.	id.	id.	—	id.
St. av.,	id.	id.	—	id.

Ps. jts., st. av.. Tr. tour., Ms. Ep. — exts. Bs.

249. Les mains aux épaules, et les jambes dans l'une des positions initiales prescrites aux articles 243 à 246, exécuter l'extension verticale des bras, avec la rotation rapide simultanée du tronc.

Ps. jts.,	Ms. Ep.	—	ext. vert. Bs.,	rot. rap. simult. Tr.
St. éc.,	id.	—	id.	id.
St. ob.,	id.	—	id.	id.
St. av.,	id.	—	id.	id.

Ps. jts., st. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs., rot. rap. simult. Tr.

Progression : Exécuter les mêmes exercices avec une arme dans les mains (art. 247).

250. Les mains aux clavicules et le tronc tourné, les jambes dans l'une des attitudes initiales prescrites aux articles 243 à 246, exécuter l'écartement des bras (art. 111).

Ps. jts.,	Tr. tour.. Ms. Cl.	—	éc. Bs.
St. éc.,	id.	—	id.
St. ob.,	id.	—	id.
St. av.,	id.	—	id.

Ps. jts., st. av.. Tr. tour., Ms. Cl. — éc. Bs.

251. Les mains aux clavicules et les jambes dans l'une des positions initiales prescrites aux articles 243 à 246, exécuter

l'écartement des bras et la rotation rapide simultanée du tronc.

Ps. jts., Ms. Cl. — éc. Bs., rot. rap. simult. Tr.
St. éc., id. — id.
St. ob., id. — id.
St. av., id. — id.
Ps. jts., st. av., Ms. Cl. — éc. Bs., rot. rap. simult. Tr.

252. Fente oblique, mains aux hanches — rotation du tronc.

Fent. ob., Ms. Hs. — rot. Tr.

Attitude : Articles 88 et 92.

TOURNEZ : Tourner lentement le tronc vers la gauche et dans la direction de la jambe portée en avant, sans modifier l'inclinaison du tronc, de la tête et des bras ; le pied placé en arrière maintenu à plat sur le sol.

Fig. 81.



REDRESSEZ : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

CHANGEZ. *Un :* Se redresser en conservant la position des bras.

Deux : Prendre la fente oblique dans la direction opposée. Exécuter ensuite la rotation du tronc symétriquement à droite.

FIXE : Reprendre la position en deux temps.

Progression : 1° Exécuter l'exercice successivement avec les bras levés, puis avec les mains à la nuque :

Fent. ob., Bs. lev., (Ms. N.) — rot. Tr. (fig. 81).

2° Exécuter le même exercice avec une arme dans les mains.

Remarque. — Lever les bras en se fendant, et replacer les mains aux épaules en reprenant la position, en règle générale.

253. Fente oblique, mains aux épaules, tronc tourné — extension verticale des bras.

Fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 252.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension des bras dans le prolongement du tronc.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec une arme dans les mains; 2° exécuter l'extension asymétrique verticale des bras (art. 107) dans la même position initiale :

Fent. ob.. Ms. Ep.. Tr. tour. — ext. vert. asym. Bs.

254. Fente oblique, bras levés, tronc tourné — oscillation des bras.

Fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — Oscil. Bs.

I. *Attitude :* Article 252. — II. *Mouvement :* Article 112.



Fig. 82.

255. Fente oblique, mains aux clavicules, tronc tourné — écartement des bras.

Fent. ob.. Ms. Cl.. Tr. tour. —éc. Bs. (fig. 82).

I. *Attitude :* Articles 95 et 254. — II. *Mouvement :* Article 110.

256. Fente oblique, mains aux hanches — rotation du tronc vers l'intérieur.

Fent. ob.. Ms. Hs. — rot. Tr. intér.

Attitude : Article 252.

TOURNEZ : Tourner lentement le tronc vers la droite (gauche), les épaules et le pied porté en avant dans le même plan vertical, et sans modifier l'inclinaison du tronc, de la tête et des bras : le pied placé en arrière maintenu à plat sur le sol. (fig. 83).

REDRESSEZ : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'exercice successivement avec les bras levés, puis avec les mains à la nuque.

Fent. ob., Bs. lev. (Ms. N.) — rot. Tr. int.

2° Exécuter les mêmes exercices avec une arme dans les mains.

Remarque. — La position initiale : *Tronc tourné vers l'intérieur* (Tr. tour. int.), correspond au maintien de la rotation du tronc vers l'intérieur.

257. Fente oblique, mains aux épaules, tronc tourné vers l'intérieur — extension verticale des bras.

Fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour int. — ext. vert. Bs.



Fig. 83.

I. *Attitude :* Article 256.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension des bras dans le prolongement du tronc.

Progression : 1° Exécuter les mêmes exercices avec une arme dans les mains.

2° Exécuter l'extension verticale asymétrique des bras (art. 107) dans la même position initiale; le bras vers l'extérieur s'élevant seul, l'autre s'abaissant dans la direction de la jambe tendue vers l'arrière.

Fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour. int. — ext. vert. asym. Bs. (fig. 83).

258. Fente oblique, mains aux clavicules, tronc tourné vers l'intérieur — écartement des bras.

Fent. ob., Ms. Cl., Tr. tour, int. — éc. Bs.

I. *Attitude :* Article 256. — II. *Mouvement :* Article 111.

§ III. — Flexions latérales du tronc.

259. Afin d'assurer la fixité des hanches dans les exercices de flexion latérale du tronc, en partant de la position fondamentale debout, l'instructeur les fait exécuter, au début, en prenant un appui latéral à la hauteur des hanches, du côté où doit s'effectuer la flexion (poutre, etc.).

L'instructeur ajoute au commandement d'avertissement : *En appui de la hanche* (app. H.).

Pour faire appuyer à l'engin le flanc opposé du gymnaste, l'instructeur fait reprendre la position, puis exécuter le demi-tour sur place.

260. Les *flexions latérales du tronc* prescrites à l'article 121 appartiennent aux exercices de ce paragraphe.

Progression : Répéter les mêmes exercices en exécutant la flexion latérale rapide, puis la flexion lancée du tronc.

Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. rap. (lanc.) Tr.

Remarque. — La position initiale : *Tronc fléchi latéralement* (Tr. fl. lat.), correspond au maintien de la flexion latérale du tronc.

261. Station écartée, mains aux hanches — flexion latérale du tronc.

St. éc., Ms. Hs. — fl. lat. Tr.

I. *Attitude :* Articles 83 et 92. — II. *Mouvement :* Article 121.

Progression : Exécuter ensuite l'exercice en prenant successivement les positions des bras prescrites à l'article 260.

St. éc., Ms. N. (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.

2° Exécuter les mêmes exercices avec l'arme placée à la nuque, puis levée.

St. éc., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (arme) (fig. 84).

Fig. 84.



3° Répéter les mêmes exercices en exécutant la flexion latérale rapide, puis la flexion latérale lancée du tronc :

St. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. rap. (lanc.) Tr.

262. Les exercices de flexion latérale du tronc, prescrits à l'article 260, s'exécutent encore *en station avancée*, mais exclusivement dans la direction du point d'appui formé par le pied placé en avant ; savoir :

St. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.

263. Les flexions latérales du tronc, prescrites à l'article précédent, sont exécutées ensuite avec les pieds joints, au préalable ; savoir :

Ps. jts., st. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.

Ps. jts., st. av., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.

264. Chute latérale en appui — écartement de la jambe.

Ch. lat. app. — éc. J. (fig. 85).



Fig. 85.

Les gymnastes sont rangés en face et à environ un pas d'un appui horizontal, réglé à la hauteur des mamelons (espalier, poutre, échelle horizontale, aide, etc.)

En position : Prendre, en deux temps, la position de la *Chute faciale* (art. 234, fig. 75), les mains à mi-distance de l'engin, les doigts dirigés vers l'avant.

Trois : Faire face à gauche (droite), le corps reposant latéralement sur le bras droit (gauche) étendu et la partie externe du pied droit (gauche), le bras gauche (droit) très légèrement fléchi, la main en appui saisissant l'engin : le corps perpendiculaire à celui-ci et étendu de toute sa longueur, la tête dégagée, le regard porté droit devant soi, les hanches soulevées et les pieds joints.

Écartez : Écarter, autant que possible, la jambe gauche (droite) dans le plan latéral du corps, sans affaisser les hanches, la tête immobile.

Abaissez : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Changez : *Un* : Se replacer en chute faciale.

Deux : Prendre la position de la chute latérale face à droite et exécuter l'exercice symétriquement.

Debout : *Un* : Se placer en chute faciale.

Deux et trois : Reprendre la position fondamentale debout, comme le prescrit l'article 234.

Progression : L'écartement de la jambe, lent d'abord, est exécuté ensuite avec vivacité.

Ch. lat. app. — éc. rap. J.

Remarque. — La position initiale : *Chute latérale en appui, jambe écartée* (Ch. lat., J. éc.), correspond au maintien de l'écartement de la jambe.

265. Chute latérale, le bras levé — écartement de la jambe.

Fig. 86.



Ch. lat.. B. lev. — éc. J. (fig. 86).

I. *Attitude :* Comme le prescrit l'article précédent, le poids du corps entièrement supporté par le bras et la face externe du pied reposant sur le sol; le bras gauche (droit). étendu au dessus de la tête et dans le prolongement du tronc.

II. *Mouvement :* Article 264.

Progression. — 1° La position est prise. au début. en plaçant sur la hanche la main qui n'est pas en appui sur le sol.

Ch. lat., M. H. — éc. J.

2° Exécuter ensuite l'exercice avec vivacité.

Ch. lat., M. H. (B. lev.) — éc. rap. J.

266. Les hommes ayant la jambe écartée. comme le renseigne le premier temps des exercices prescrits aux articles 264 et 265. exécutent l'oscillation de la jambe. en l'abaissant et en l'écartant aussitôt avec vivacité (art. 52).

Ch. lat. app.. J. éc. — oscil. J.

Ch. lat.. M. H. (B. lev.), J. éc. — oscil. J.

267. Pour l'exécution des exercices prescrits aux articles 264 à 266. lorsque l'appui est obtenu au moyen d'un aide, celui-ci est placé en face et à un pas du gymnaste. et se conforme aux indications suivantes :

Fig. 87.



En position : Prendre la garde à droite (gauche) (art. 388).

mais vers l'avant, le bras droit (gauche) fléchi soutenant le poignet du gymnaste; la main gauche (droite) sur la hanche (fig. 87).

Changez : *Un :* Reprendre la position debout.

Deux : Prendre la garde à gauche.

Debout : Reprendre la position.

268. Soutien latéral du pied, mains aux hanches — flexion latérale du tronc.

Sout. lat. P., Ms. Hs. — fl. lat. Tr. (fig. 88).

Fig. 88.



Les hommes sont rangés en station latérale, à un pas environ d'un soutien (espalier, poutre ou aide).

En position : Écarter latéralement la jambe gauche (droite) tendue, et fixer le pied à l'engin à la hauteur du genou, la pointe du pied dirigée vers le haut; la jambe en appui sur le sol tendue et verticale; le corps entier se trouvant dans un même plan vertical, perpendiculaire à l'engin. Placer ensuite les bras dans l'attitude prescrite.

Fléchissez : Fléchir lentement, et autant que possible, le tronc du côté opposé au pied soutenu, les deux jambes tendues; le tronc, la tête et les bras maintenus dans leur position relative et se mouvant dans un plan perpendiculaire au sol : la pointe du pied soutenu, toujours dirigée vers le haut.

Redressez : Revenir lentement à la position initiale par les moyens inverses.

Changez : Comme le prescrit l'article 229, mais en exécutant un demi-tour à droite, après le premier temps.

Fixe : Abandonner le soutien du pied et reprendre la position.

Progression : 1° Exécuter l'exercice en plaçant successivement les mains à la nuque, puis les bras levés.

Sout. lat. P., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (fig. 88).

2° Fixer le pied à l'engin à une hauteur plus grande que celle du genou, sans dépasser la hauteur des hanches ;

3° Exécuter les mêmes exercices avec une arme.

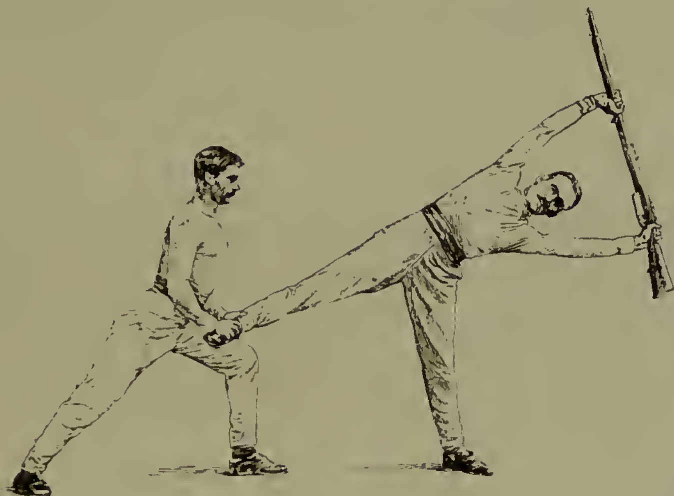
269. Soutien latéral du pied, mains aux épaules, tronc fléchi latéralement — extension verticale des bras.

Sout. lat. P., Ms. Ep., Tr. fl. lat. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Articles 94 et 268.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension verticale des bras (art. 104) en maintenant ceux-ci dans un plan perpendiculaire à l'engin.

Fig. 89.



Remarque. — Pour l'exécution des exercices prescrits aux articles 268 et 269, lorsque l'appui latéral est obtenu au moyen d'un aide, ce dernier se conforme, par analogie, aux prescriptions de l'article 232, mais il place le pied du gymnaste à plat sur le milieu de la cuisse (fig. 89).

270. Tronc fléchi latéralement en soutien des mains, la jambe écartée — oscillation de la jambe.

Tr. fl. lat., sout. Ms., J. éc. — oscil. J. (fig. 90).

Les hommes sont rangés en station latérale, les bras levés, à environ un pas d'un engin (espalier, échelle verticale).

Fléchissez : Fléchir lentement le tronc à gauche (droite), en écartant simultanément, et aussi haut que possible, la

jambe droite (gauche) tendue. Saisir, avec le bras gauche tendu, un échelon de l'engin à la hauteur du genou, et avec le bras droit (gauche) légèrement fléchi, un échelon élevé ; la jambe en appui sur le sol supportant le tronc fléchi latéralement, le corps entier dans un plan perpendiculaire à l'engin (fig. 90).

Fig. 90.



II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article 266, le corps légèrement soulevé du sol par la traction simultanée des bras, au moment où les jambes se joignent (fig. 90).

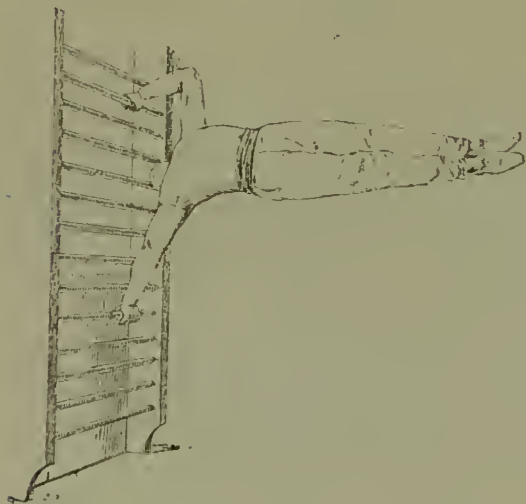
Redressez : Abandonner l'appui des mains, abaisser la jambe, redresser le corps et reprendre la position.

271. Tronc fléchi latéralement en soutien des mains, la jambe écartée — extension horizontale du corps.

Tr. fl. lat. sout. Ms., J. éc. — ext. hor. C. (fig. 91).

Attitude : Article 270.

Fig. 91.



Etendez : Abaisser la jambe soulevée latéralement, l'écarter aussitôt par une vive oscillation, étendre en même temps vigoureusement le bras en appui et fléchir celui placé en soutien, pour soulever et étendre horizontalement le corps perpendiculairement à l'engin, les jambes jointes, les reins cambrés, la tête en arrière.

Halte : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Redressez : Reprendre la position.

§ IV. — Rotations et flexions combinées du tronc.

272. Mains aux hanches, tronc tourné — flexion du tronc en arrière et en avant.

Ms. Hs., Tr. tour. — fl. Tr. arr. et av. (fig. 92 et 93).

I. *Attitude :* En deux temps et conformément à l'article 122, en arrêtant la rotation du tronc à 45° vers la gauche (droite).

Fig. 92.



II. *Mouvement :* Fléchir lentement le tronc obliquement en arrière, en deux temps (art. 118), puis obliquement en avant et en deux temps (art. 119); en ayant soin de maintenir le tronc, la tête et les membres tournés latéralement à 45°, et la ligne des épaules perpendiculaire à la direction du mouvement.

Progression : 1° Exécuter l'exercice en plaçant successivement les mains à la nuque, puis les bras levés.

Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr., av.

2° Exécuter les mêmes exercices avec les pieds joints :

Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr., av.

Fig. 93



2° Les exercices sont ensuite exécutés en série et en six temps, dans les deux directions.

Remarque. — La position initiale : *Tronc tourné et fléchi en arrière (en avant)*, correspond au maintien de la rotation et de la flexion combinées du tronc.

Tr. tour. et fl. arr. (av.).

273. Station oblique, bras levés, tronc tourné — flexion du tronc en arrière et en avant.

St. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. Tr. arr. et av.

I. *Attitude :* En trois temps, conformément à l'article 245.

II. *Mouvement :* Fléchir le tronc obliquement en arrière

en deux temps, comme le prescrit l'article 118; le fléchir ensuite obliquement en avant, conformément à l'article 119.

Changez : *Un :* Replacer simultanément les mains aux épaules, joindre les talons et tourner le tronc face en avant.

Deux : Prendre la position initiale à droite, et exécuter l'exercice symétriquement.

Progression : 1° Exécuter ensuite l'exercice avec une arme dans les mains; 2° exécuter les mêmes exercices, en remplaçant la flexion du tronc en avant par la *flexion horizontale du tronc en avant;* savoir :

St. ob., Bs. lev., Tr. tour.— fl. arr. et fl. hor. Tr. av. (arme).

Remarque. — La flexion et la flexion horizontale du tronc en avant, peuvent être suivies de la grande flexion du tronc en avant.

St. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. arr., fl. (horiz.) et gde. fl. Tr. av. (arme).

274. Fente oblique, mains à la nuque, tronc tourné — flexion horizontale du tronc en avant.

Fent. ob., Ms. N., Tr. tour. — fl. horiz. T. av. (fig. 94).

I. *Attitude :* En deux temps, conformément à l'article 252.

II. *Mouvement :* S'exécute en deux temps, conformément à l'article 208; en conservant la direction oblique du tronc et la flexion du genou, ainsi que la position de la tête et des bras dans le prolongement du tronc.

Fig. 94.



Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les bras levés :

Fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. horiz. Tr. av.

2° Répéter le même exercice avec une arme dans les mains;

3° Faire suivre la flexion horizontale, de la grande flexion du tronc en avant (art. 208).

Fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av. (arme) (fig. 94).

275. Mains à la nuque, tronc tourné — flexion latérale du tronc.

Ms. N., Tr. tour. — fl. lat. Tr. (fig. 95, art. 276).

I. *Attitude :* En deux temps conformément à l'article 122.

II. *Mouvement :* S'exécute en quatre temps et conformément à l'article 121 ; la flexion s'exécutant exclusivement du côté vers lequel s'est effectuée la rotation ; la tête, le tronc et les bras conservant la direction oblique à 45°, la ligne des épaules se mouvant perpendiculairement à la direction du pied porté en avant, en évitant de déplacer les hanches dans le sens opposé à la flexion.

Progression : 1° Exécuter le mouvement avec les bras levés : Bs. lev., Tr. tour. — fl. lat. Tr.

2° Répéter les exercices précédents avec les pieds joints : Ps. jts., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr.

3° L'exercice du tronc est exécuté ensuite en série et en quatre temps, dans chacune des directions.

276. Station oblique, mains à la nuque, tronc tourné — flexion latérale du tronc.

St. ob., Ms. N., Tr. tour. — fl. lat. Tr. (fig. 95).

I. *Attitude :* Article 273. — II. *Mouvement :* Article 275.

Progression : 1° Exécuter le mouvement avec les bras levés :

St. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. lat. Tr.

2° Exécuter les exercices avec une arme dans les mains ;

3° Répéter les exercices en série et en six temps. dans chacune des directions.

Fig. 95.



277. Fente oblique, mains à la nuque, tronc tourné vers l'intérieur — flexion latérale du tronc.

Fent. ob., Ms. N., Tr. tour. int. — fl. lat. Tr.

Attitude : En deux temps, conformément à l'article 256.

Fléchissez : Fléchir lentement le tronc à gauche (droite) dans la direction de la jambe fléchie en avant, en conservant le tronc tourné vers l'intérieur et la position relative de la tête.

du tronc et des bras, qui doivent se mouvoir dans un plan oblique à 45°.

Fig. 96.



REDRESSEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les bras levés :

Fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. int. — fl. lat. Tr. (fig. 96).

2° Exécuter ensuite les exercices en série, et en six temps dans chacune des directions:

3° Répéter les exercices avec une arme dans les mains.

278. Mains aux épaules, tronc tourné et fléchi en arrière (avant) — extension verticale des bras.

Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

I. *Attitude* : En trois temps dans chacune des directions, conformément à l'article 272.

II. *Mouvement* : Exécuter l'extension des bras dans le prolongement du tronc.

279. Station oblique, mains aux épaules, tronc tourné et fléchi en arrière (avant) — extension verticle des bras.

St. ob., Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

I. *Attitude* : En trois temps dans chacune des directions, conformément à l'article 272; la station oblique étant prise en plaçant simultanément les mains aux épaules.

II. *Mouvement* : Exécuter l'extension des bras dans le prolongement du tronc.

280. Fente oblique, mains aux épaules — extension verticale asymétrique des bras et rotation simultanée du tronc.

Fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr.

Attitude : Article 252.

Un : Exécuter la rotation du tronc à gauche (droite), tendre simultanément le bras gauche (droit) vers le haut et le bras

droit (gauche) vers le bas, dans la direction du tronc, conformément à l'article 107.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

CHANGEZ : En deux temps et en passant par la station droite, en maintenant les mains aux épaules.

Progression : Exécuter ensuite l'exercice en série et en quatre temps dans chacune des directions :

Fent. ob. alt., ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr.

281. Fente oblique, mains aux épaules — extension verticale asymétrique des bras et rotation simultanée du tronc vers l'intérieur.

Fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr. vers int.

Attitude : Article 252.

Un : Exécuter la rotation du tronc vers l'intérieur à droite (gauche), et l'extension asymétrique simultanée des bras, conformément à l'article 280.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

CHANGEZ : En deux temps et en passant par la station droite, en maintenant les mains aux épaules.

Remarque. — Exécuter ensuite l'exercice en série, et en quatre temps dans chacune des directions :

Ms. Ep. — fent. ob. alt., ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr. int.

CHAPITRE VIII.

Les sauts.

§ I. — Principes généraux.

Les sauts constituent les exercices les plus énergiques pour les muscles, ainsi que pour les organes de la respiration et de la circulation ; ils rendent agile, stimulent la hardiesse et le courage, et contribuent efficacement au développement de la volonté.

Fig. 97.



Ils se subdivisent comme suit :

1° *Les sauts libres* exécutés sans l'aide d'engin ; savoir : les sauts en hauteur, en longueur, en profondeur, et les sauts présentant ces trois formes combinées deux à deux :

2° *Les sauts avec appui ou soutien*, exécutés en s'appuyant

ou en se soutenant à l'aide d'un engin; savoir : les sauts en appui et les sauts en suspension.

282. Le saut comprend trois parties qui se succèdent sans interruption : 1° l'impulsion ; 2° la trajectoire ; 3° la chute.

1° *L'impulsion* est obtenue par une légère flexion des articulations de la hanche, de la jambe et du pied, suivie immédiatement de leur détente énergique en prenant appui sur le sol, afin de projeter le corps dans l'espace. L'impulsion est souvent précédée d'un élan formé de quelques pas de course, afin d'augmenter l'amplitude du saut (fig. 97).

L'impulsion, de même que l'élan qui la précède éventuellement, doit toujours être aussi réduite que possible, et toujours proportionnée à l'amplitude du saut à exécuter.

Lorsque l'élan est long — quinze pas au plus — il faut s'efforcer d'en augmenter graduellement la vitesse, en le commençant par de petits pas accélérés, le regard constamment fixé sur l'obstacle à franchir.

L'impulsion, dans les sauts libres en hauteur et en longueur, est augmentée en élevant vivement et simultanément les bras dans la direction du saut, au moment de la détente des jarrets.

2° *La trajectoire* du saut est la courbe décrite dans l'espace, entre le moment où les pieds quittent le sol, jusqu'au moment où ils en reprennent le contact par la pointe, les jambes étendues sans raideur, les talons joints (fig. 97).

La trajectoire du saut doit être parcourue en parfait équilibre, et son amplitude doit être exactement proportionnée à l'importance de l'obstacle; elle est caractérisée par un arrêt momentané de la respiration.

3° *La chute* suit immédiatement le contact de la pointe des pieds avec le sol; elle s'exécute en parfait équilibre, en fléchissant les jambes avec souplesse, de la quantité nécessaire et suffisante pour amortir le choc, sans abaisser les talons et sans descendre sous l'angle droit aux différentes articulations des jambes et de la hanche (fig. 97).

Après la chute, s'élever en équilibre sur la pointe des pieds, et replacer ensuite les talons joints sur le sol, au point même où la chute s'est produite.

La chute s'exécute sur un seul pied, lorsque la course qui précède le saut, doit se poursuivre sans interruption.

283. Toujours l'équilibre du corps doit rester parfait pendant les sauts, afin de pouvoir effectuer des sauts de grande amplitude avec sûreté et sans danger. Afin d'y habituer progressivement les hommes, l'instructeur, dans tous les exercices de préparation aux sauts libres et avec appui, exige le maintien de la position fléchie des jambes, au point où s'est produite la chute sur le sol.

Il en est de même, chaque fois qu'il s'aperçoit que, dans la suite de l'instruction, l'équilibre n'est point suffisamment conservé pendant ou après un exercice.

Dans ce but, observer la progression suivante :

a) Compter un temps pour se redresser sur la pointe des pieds, et un temps pour replacer les talons joints sur le sol ;

b) Dès que l'équilibre est assuré pendant la flexion des jambes, se redresser immédiatement et vivement sur la pointe des pieds, et rester en équilibre dans cette attitude. Compter ensuite un temps pour replacer les talons joints sur le sol ;

c) Lorsque la chute est exécutée avec correction et en parfait équilibre, supprimer la décomposition en temps, et reprendre la marche immédiatement après le poser des talons sur le sol, ou la course après le redressement des jambes.

284. Pour faciliter aux recrues l'exécution des sauts en appui, placer un ou deux aides pour soutenir éventuellement le gymnaste par les avant-bras, mais jamais par les jambes.

Pour l'exécution des culbutes en appui, saisir éventuellement les poignets du gymnaste au moment de l'appui, et suivre le mouvement en s'efforçant de ne pas l'entraver.

Avec des hommes exercés, l'assistance d'un aide doit être supprimée.

285. La détente des jarrets, dans les sauts sur place exécutés en décomposant, se fait au commandement : *Sautez*.

Les sauts d'ensemble et les sauts successifs sans décomposer, sont exécutés au commandement : *Partez*.

Les sauts successifs, pour l'exécution desquels les gymnastes doivent se suivre immédiatement et le plus rapidement possible, s'exécutent au commandement : *En torrent — partez*.

286. Il est utile, afin d'accoutumer les gymnastes au franchissement des obstacles naturels, et dès qu'ils sont suffisamment exercés, de disposer des objets divers embarrassant le chemin qu'ils doivent parcourir pour franchir un obstacle.

Il importe aussi de circonscrire le point où doit s'effectuer la chute.

Enfin, chaque fois que les exercices le permettent, les gymnastes sont exercés ensuite avec le fusil tenu dans la position de l'arme descendue.

287. L'usage du tremplin ou de nattes pour amortir la chute est défavorable; celui d'une planche-sautoir n'est recommandable, que si la nature du sol le rend indispensable; les exercices de saut conservent ainsi un caractère d'utilité pratique.

288. Le principe de la symétrie des exercices doit être observé dans l'exécution des sauts, en ce qui concerne le pied sur lequel doit se donner alternativement l'impulsion, ainsi que pour la direction à imprimer au corps pendant le parcours de la trajectoire du saut.

§ II. — Exercices préparatoires aux sauts.

Les exercices préparatoires aux sauts libres et les exercices préparatoires aux sauts en appui, ont pour but de faire comprendre aux gymnastes le mécanisme des différents sauts, et d'en assurer l'exécution correcte et sans danger. A cet effet, ils sont décomposés en temps, afin de contraindre ceux qui les exécutent à régler l'impulsion et à conserver un rigoureux équilibre pendant la trajectoire du saut et la chute.

Dès que ce résultat est atteint, l'instructeur passe à l'exécution des sauts proprement dits, sans décomposer et avec élan à volonté, ne revenant à des exercices préparatoires, que si l'importance ou la fréquence de certaines incorrections le rendent utile.

Les sauts précédés de un, deux ou trois pas d'élan, sont exécutés en partant de la station avancée, alternativement du pied gauche, puis du pied droit; afin de déterminer la détente du jarret alternativement de chacune des jambes.

§ III. — Exercices préparatoires aux sauts libres.

289. Saut sur place.

Saut. pl.

Un : S'élever sur la pointe des pieds.

Deux : Fléchir rapidement les jambes comme le prescrit l'article 102.

Trois : Exécuter une vive et énergique extension des articulations de la jambe, afin de projeter le corps verticalement en l'air et le plus haut possible; les jambes jointes et étendues sans raideur, ainsi que le corps, en évitant de porter les hanches vers l'arrière ou la tête vers l'avant. Retomber sur le sol sur la pointe des pieds, en parfait équilibre, et au point même où les pieds l'ont quitté; fléchir aussitôt les jambes de la quantité nécessaire pour amortir le choc, les talons joints.

Quatre et cinq : Terminer l'exercice comme le prescrivent les deux derniers alinéas du 3° de l'article 282.

Remarque. — Les sauts sur place, sans mouvement des bras, sont exécutés d'abord avec les mains aux hanches, afin de mieux assurer l'équilibre du corps; ils le sont ensuite avec les bras pendants verticalement.

290. Saut sur place avec écartement des bras.

Saut. pl., éc. Bs.

S'exécute comme le prescrit l'article 289, en écartant vivement les bras latéralement à la hauteur des épaules (art. 110) au moment de la détente des jarrets, afin d'aider à l'impulsion du corps vers le haut; les bras s'abaissant en même temps que le corps.

291. Saut sur place avec écartement des jambes.

Saut. pl., éc. Js.

S'exécute comme le prescrit l'article 289, en écartant vivement et simultanément les jambes tendues latéralement, au moment de la détente des jarrets, et en les rapprochant pendant la chute du corps.

Progression : Exécuter ensuite le saut sur place avec écartement simultané des bras et des jambes, en se conformant aux prescriptions des articles 290 et 291.

Saut. pl., éc. simult. Bs. et Js.

292. Saut sur place avec chute latérale (en arrière).

Saut. pl., ch. lat. (arr.).

S'exécute comme le prescrit l'article 289, mais en effectuant la chute respectivement face à gauche (droite), puis avec demi-tour à gauche (droite).

293. Saut en avant (en arrière).

Saut. av. (arr.).

S'exécute comme le prescrit l'article 289, mais en portant les bras vers l'arrière (l'avant) au moment de la flexion des jambes, et en les projetant vivement vers l'avant (l'arrière) au moment de la détente des jarrets, afin de produire la chute à un mètre vers l'avant (ou l'arrière). Ramener aussitôt les bras à côté du corps pour conserver l'équilibre.

294. Saut latéral.

Saut lat.

S'exécute comme le prescrit l'article 289, mais les bras et les genoux portés à droite (gauche) pendant la flexion des jambes; projeter ensuite vivement les bras dans la direction du saut, au moment de la détente des jarrets, afin de produire la chute à un mètre latéralement. Ramener aussitôt les bras à côté du corps pour conserver l'équilibre.

295. Saut en hauteur avec élan de 1 à 3 pas.

Saut haut., élan 1 à 3 p. (fig. 97, art. 282).

Prendre la station avancée du pied gauche (droit); exécuter le nombre de pas prescrit, et raccourcir le dernier en fléchissant légèrement les genoux.

Produire aussitôt une extension énergique et presque simultanée des jambes et projeter le corps en hauteur au-dessus de l'obstacle, en s'aidant des bras. Fléchir complètement les jambes sous le corps en joignant les talons, au moment de franchir la partie la plus élevée de la trajectoire du saut. Allonger les jambes aussitôt après, sans brusquerie et sans raideur, puis achever le mouvement comme le prescrit l'article 293, les pieds touchant simultanément le sol, le corps en équilibre, la tête droite et le regard porté droit devant soi.

Progression : 1° Exécuter ensuite le saut en hauteur avec

1 à 3 pas d'élan et chute latérale (article 292), en prenant l'impulsion du pied placé du côté où doit s'effectuer la chute, en règle générale.

Saut haut, élan 1 à 3 pas., ch. lat.

2° Les exercices sont ensuite répétés en prenant un élan à volonté, mais en spécifiant le pied sur lequel doit s'effectuer la détente du jarret;

3° Augmenter progressivement la hauteur de l'obstacle à franchir.

Remarque. — Le saut en hauteur s'exécute au-dessus de cordes, lattes, joncs, etc., avant de franchir des obstacles fixes.

296. Saut latéral avec élan d'un pas.

Saut. lat., élan 1 pas.

Faire un pas vers la gauche (droite) en fléchissant simultanément les jambes, et sauter vers la gauche (droite) comme le prescrit l'article 294, en prenant l'élan du pied placé dans la direction du saut.

297. Saut en profondeur avec élan de 1 à 3 pas.

Saut prof., élan 1 à 3 pas.

S'exécute comme le prescrit l'article 295, mais sans projeter le corps en hauteur, et en prenant l'élan sur un plan horizontal ou incliné, placé d'abord à la hauteur du genou (banc incliné sur la poutre, etc.).

298. Saut en longueur, élan de 1 à 3 pas.

Saut. long., élan 1 à 3 pas.

S'exécute conformément aux principes et à la progression prescrits pour le saut en hauteur (art. 295). Toutefois, l'élan est pris au moyen de pas plus allongés, et, pendant la trajectoire du saut, le tronc et les jambes sont portés vers l'avant.

Redresser le corps verticalement et ramener vivement les bras arrière au moment de la chute, pour conserver l'équilibre.

299. Saut en hauteur et longueur, élan 1 à 3 pas.

Saut en haut et long., élan 1 à 3 pas.

s'exécute conformément aux prescriptions des articles 295 et 298 combinés.

Progression : Sauter ensuite en hauteur et en longueur, dans une direction oblique par rapport à celle de l'élan ; la détente du jarret s'effectuant toujours sur le pied opposé à la direction de la trajectoire du saut.

Remarque. — Pour exécuter ce saut, simuler l'obstacle au moyen de lattes ou cordes et de traces sur le sol, avant d'aborder des obstacles fixes ou naturels.

300. Afin de préparer les gymnastes à l'exécution des sauts d'application à pieds joints, ils sont exercés à produire un saut sur place par la détente énergique et simultanée des jarrets, immédiatement après la flexion des jambes qui suit la trajectoire des sauts décrits aux articles 295 à 299.

L'instructeur ajoute aux différents commandements d'avertissement l'indication : *Chute avec saut à pieds joints.*

Ch. saut. Ps. jts.

301. Saut en hauteur à pieds joints.

Saut haut., Ps. jts.

Ranger les hommes en face et près d'une faible hauteur. Fléchir légèrement les jambes et exécuter un léger saut sur place à pieds joints (art. 289) ; retomber sur le sol en fléchissant les jambes assez fortement et produire aussitôt une énergique extension simultanée des jambes jointes, en lançant les bras en avant, afin de projeter le corps, les jambes fléchies, sur l'obstacle.

Progression : Élever l'obstacle de la hauteur des genoux à celle des hanches ; le saut est alors précédé d'un élan, conformément à l'article 295.

302. Saut en profondeur à pieds joints.

Saut. prof. Ps. jts.

Fléchir légèrement les jambes et les étendre de façon à projeter le corps au delà du bord de l'obstacle.

Progression : Exécuter ensuite le saut en profondeur à pieds joints avec chute latérale, puis en arrière.

Saut prof. Ps. jts., ch. lat. (arr.).

Remarque. — Pour sauter en profondeur en arrière, incliner légèrement le buste en avant, afin d'éviter de tomber en arrière en arrivant au contact du sol.

303. Sur la pointe des pieds — sautillez.

Pte. Ps. — sautiller.

Attitude : Article 99.

Sautillez : Sautiller sur place en projetant le corps verticalement à faible distance du sol, au moyen de flexions et d'extensions successives des pieds, en conservant les jambes tendues sans raideur, et en évitant de poser les talons à terre.

Halte : Reprendre la position.

304. Station accroupie — sautillez.

St. acc. — sautillez.

I. *Attitude :* Article 101. — II. *Mouvement :* Article 303.

§ IV. — Exercices préparatoires aux sauts en appui.

305. Saut en appui tendu.

Saut app. tend. (fig. 59, art. 180).

Poser les mains, écartées de la largeur des épaules, à plat sur l'engin (poutre, cheval), les bras étendus; ou saisir à pleine main la partie supérieure des arçons, les bras étendus.

Sautez : Exécuter un double saut à pieds joints sur place (art. 301); projeter le corps vers le haut et le maintenir en suspension en appui tendu des bras, comme le prescrit l'article 180.

Sautez en arrière : Fléchir légèrement les bras et porter les jambes vers l'avant, étendre aussitôt les bras et projeter vivement les jambes et le corps vers l'arrière; lâcher aussitôt l'engin et retomber sur le sol en se conformant aux indications de l'article 293. La poutre peut être abandonnée également par la culbute en avant (art. 180).

Progression : 1° Régler l'engin à la hauteur des épaules, et l'élever progressivement à une hauteur un peu inférieure à celle des bras levés ;

2° Exécuter le saut en partant de la station latérale, une main en appui, et revenir à cette position après le saut en arrière;

3° Sauter en appui tendu avec élan de 1 à 3 pas (art. 295), et

quitter l'engin en exécutant un saut en arrière aussi étendu que possible.

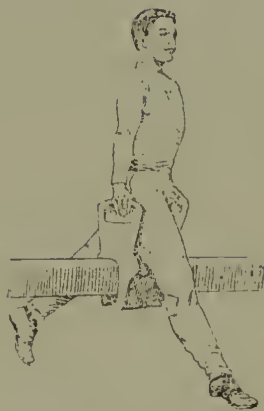
306. En appui tendu (aux arçons) — passage alternatif des jambes.

App. tend. (arçons) — pass. alt. Js. (fig. 98).

Attitude : Article 305.

Un : Passer la jambe gauche (droite) fortement fléchie entre les bras, et l'étendre de l'autre côté de l'engin, en s'efforçant de maintenir la position de la tête, des épaules et du tronc.

Fig. 98.



Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter le passage croisé des jambes, une jambe se portant en avant, tandis que l'autre revient vers l'arrière; les jambes fortement fléchies et ramenées sous le corps, au moment où elles se croisent au-dessus de la selle.

App. tend. (arçons) — pass. crois. Js.

2° Exécuter d'après les mêmes principes, le passage simultané des jambes.

App. tend. (arçons) — pass. simult. Js.

Remarque. — Ces exercices contribuent efficacement à donner aux jambes l'assouplissement qui permet de les replier complètement sous le corps, pendant l'exécution des sauts.

307. Franchir entre les bras (arçons), élan de 1 à 3 pas.

Franch. entre Bs. (arçons), élan 1 à 3 pas.

Partez : Le franchissement s'exécute en se conformant à l'article 305, le corps légèrement incliné vers l'avant, en passant aussitôt et simultanément les jambes fléchies entre les bras, pour les étendre ensuite vivement en avant et vers le haut, de l'autre côté de l'engin; projeter en même temps le corps étendu vers l'avant, en s'aidant d'un vigoureux appui des bras.

Retomber sur le sol en station latérale et appui d'une main sur l'engin.

Progression : 1° Retomber face en avant et aussi loin que possible de l'engin, les mains abandonnant simultanément les arçons;

2° Exécuter ensuite la chute face en arrière en changeant la prise des mains, sauter du même élan à califourchon (art. 308), ou franchir la selle en sens inverse.

308. En appui tendu (aux arçons) — passer à califourchon. (Cheval à arçons, poutre avec selle, etc.)

App. tend. (arçons) — pass. à calif. (fig. 99).

Fig. 99.



Attitude : Articles 180 et 305.

A CALIFOURCHON. — *Un :* Porter légèrement le poids du corps sur le bras droit (gauche) tendu, passer la jambe gauche (droite) étendue de l'autre côté de l'agrès et par dessus l'arçon gauche (droit), en abandonnant aussitôt la prise de la main, qui se porte à l'autre extrémité de l'arçon droit (gauche); faire face à droite (gauche) en appui tendu, les jambes pendantes, le corps droit.

Deux : Se placer à califourchon en se soutenant par les bras, qui abandonnent ensuite l'arçon, et prendre la position du cavalier à cheval; les bras et les jambes pendants naturellement, le corps droit sans raideur, ainsi que la tête, le regard dirigé droit devant soi.

SAUTEZ A TERRE. — *Un :* Empoigner des deux mains l'arçon de devant, les doigts vers l'avant, porter les jambes en avant et les ramener aussitôt vivement en arrière; s'enlever sur les bras légèrement fléchis, le poids du corps vers la gauche, passer la jambe droite (gauche) tendue par dessus l'arçon, et reprendre latéralement l'appui tendu, comme au premier temps ci-dessus.

Deux : Sauter en arrière comme le prescrit l'article 305.

Progression : 1° Étant à califourchon, sauter à terre et à cheval du même élan à gauche (droite), et sans abandonner les arçons.

2° Exécuter l'exercice en sautant en appui tendu avec élan de 1 à 3 pas (art. 305) et passer directement et en un seul temps à califourchon face à droite (gauche). Sauter à terre du côté opposé à l'arrivée, en employant les moyens inverses.

3° Exécuter les mêmes exercices avec le cheval sans arçons.

309. Sauter à califourchon par la croupe, élan de 1 à 3 pas.

Saut. calif. par croupe, élan de 1 à 3 pas.

Se placer à la distance prescrite derrière le cheval.

À CALIFOURCHON : Sauter en appui tendu sur le milieu de la croupe, les mains écartées; projeter en même temps le corps vers l'avant et le haut, par une extension énergique des bras; replacer aussitôt vivement les bras latéralement et redresser le corps, la poitrine en avant; laisser glisser la face interne des cuisses contre les flancs de l'engin, pour amortir le choc, et s'asseoir à califourchon sur la croupe, comme le prescrit l'article 308.

Sauter en arrière (latéralement) en appuyant les mains sur la croupe.

310. Franchir latéralement en appui tendu, élan de 1 à 3 pas.

Franch. lat. app. tend., élan 1 à 3 pas.

Se placer à la distance prescrite du flanc d'un engin horizontal (poutre, cheval sans arçon, etc.).

Sauter en appui tendu les mains à plat sur l'engin, les doigts vers la droite (gauche) et légèrement tournés en dehors; projeter en même temps vivement le corps étendu, ainsi que les jambes, vers la gauche (droite) par dessus l'engin, la tête haute et en évitant de porter l'assiette vers l'arrière. Abandonner aussitôt l'appui de la main gauche (droite), et retomber de l'autre côté de l'engin, face à gauche (droite), en maintenant l'appui de la main.

Progression : 1° Régler l'engin à la hauteur des hanches et l'élever progressivement à la hauteur des épaules.

2° Franchir le cheval en plaçant les mains à plat sur le garrot. Exécuter d'abord l'exercice en sautant à califourchon, puis en lançant aussitôt les jambes en arrière, pour retomber de l'autre côté de l'engin, le flanc droit (gauche) tourné vers celui-ci.

3° La chute s'exécute ensuite en projetant le corps aussi loin que possible de l'engin et face à celui-ci.

§ V. — Sauts libres.

311. Les exercices préparatoires aux sauts libres, prescrits au § III, sont exécutés ensuite à volonté et sans s'arrêter sur les temps, les mouvements se succédant avec souplesse jusqu'à la reprise de la position.

Si la course doit être continuée sans interruption, la chute doit se produire sur la jambe opposée à celle qui a déterminé l'impulsion; de telle sorte que le saut ne constitue qu'une enjambée d'une amplitude plus forte que les autres.

Pour franchir un obstacle important, la chute s'exécute à pieds joints, et la course n'est reprise qu'après le redressement des jambes.

L'on augmente progressivement l'intensité des sauts libres, puis on les fait exécuter en torrent (art. 285).

312. Il importe d'habituer les hommes à aborder les obstacles simultanément et de front, avec ordre et cohésion.

Une longue corde tendue modérément par deux aides, des limites tracées sur le sol, etc., permettent de former un obstacle artificiel improvisé.

Le franchissement des obstacles naturels est décrit au titre IV, chapitre V.

313. Les sauts en profondeur en avant, en arrière et latéralement, sont exécutés comme le prescrit l'article 297, lorsque la hauteur de l'obstacle ne dépasse pas celle du gymnaste. Pour les profondeurs plus grandes, et suivant leur importance croissante, s'accroupir ou s'asseoir au préalable sur le bord de l'obstacle, exécuter un saut latéral à gauche

(droite), en atténuant la rapidité de la chute par un appui momentané de la main sur le bord de l'obstacle, jusqu'au moment où les épaules dépassent son niveau.

Si la chute doit se produire à quelque distance du pied de l'obstacle, s'asseoir face en avant sur le bord de celui-ci, et projeter le corps vers l'avant par une énergique impulsion des bras, en appui des deux côtés du corps.

314. Suspension faciale — saut en avant.

Susp. fac. — saut av. (poutre).

Attitude : Article 151.

Sautez : Fléchir légèrement les bras et lancer en même temps vivement les jambes en avant et vers le haut, afin de projeter le corps sous l'engin et près de celui-ci ; accentuer l'impulsion par une extension énergique des bras et des reins, au moment où les jambes atteignent le maximum de hauteur ; puis lâcher aussitôt l'engin. Retomber aussi loin que possible en avant, et achever l'exercice comme le prescrit l'article 298.

Progression : 1° Élever progressivement la poutre jusqu'à la hauteur du gymnaste ayant les bras levés.

2° Exécuter l'exercice avec élan, en sautant en suspension.

315. Suspension faciale — saut en arrière.

Susp. fac. — saut arr.

Attitude : Article 151.

Exécuter ensuite le saut comme le prescrit l'article 314, en portant les jambes vers l'avant et en les lançant aussitôt vivement vers l'arrière. Abandonner l'engin et retomber sur le sol aussi loin que possible vers l'arrière.

Progression : Article 314.

316. Suspension latérale du bras et de la jambe — saut latéral en profondeur.

Susp. lat. B. et J. — saut lat. prof. (esp., éch. vert.) (fig. 100).

Attitude : Se suspendre latéralement à gauche (droite), le bras en soutien, le pied en appui (espalier, cadre, échelle verticale), les membres du côté extérieur étendus symétriquement en croix, le corps vertical.

Sautez : Ramener les membres du côté extérieur vers

soi, projeter aussitôt le corps latéralement au moyen de la détente du pied en appui et en écartant vivement et simultanément les membres du côté extérieur; abandonner aussitôt l'appui et retomber sur le sol latéralement et loin du pied de l'engin.

Fig. 100.



Susp. dors. — saut prof. av.

Progression : S'élever progressivement à la hauteur de la hanche au-dessus du sol.

317. Suspension dorsale — saut en profondeur en avant.

Attitude : Article 157.

Sautez : Exécuter une oscillation des jambes étendues et les lancer aussitôt vivement en avant, en s'aidant d'une vigoureuse extension des reins, afin de projeter le corps vers l'avant; lâcher aussitôt l'engin et retomber sur le sol, comme le prescrit l'article 314.

Progression : S'élever progressivement à la hauteur de la hanche au-dessus du sol.

§ VI. — Sauts en appui.

Les exercices préparatoires aux sauts avec appui, de pied ferme ou avec élan, prescrits au § IV, sont exécutés ensuite à volonté et sans s'arrêter sur les différents temps, dont les mouvements doivent se succéder avec souplesse et jusqu'à la reprise de la position.

L'on augmente progressivement l'intensité des sauts en appui, puis on les fait exécuter en torrent (art. 285).

318. Saut facial, les jambes en arrière, entre les poutres.

Saut fac., Js. arr., entre les poutres (fig. 101).

Prendre un court élan et sauter à pieds joints, afin de saisir la poutre supérieure de la main gauche (droite), les doigts vers le haut, et la poutre inférieure de la main droite (gauche), les doigts vers le bas; les mains placées l'une au-dessus de l'autre.

Fig. 101.



Projeter en même temps le corps à gauche (droite) entre les poutres, les jambes en arrière, étendues et jointes, en s'aidant des bras et d'une énergique extension des reins ; la face vers le sol, le dos passant près de l'agrès supérieur.

Lâcher aussitôt la prise de la main gauche (droite), et retomber sur le sol le flanc vers l'engin, à hauteur de la main droite (gauche) qui conserve son appui.

Remarque. — Espacer les poutres à un peu moins que la longueur des bras, la poutre inférieure réglée à la hauteur de la ceinture.

319. Saut dorsal, les jambes en avant, entre les poutres.

Saut dors. Js. av. entre poutres (fig. 102).

S'exécute comme le prescrit l'article 318, mais en plaçant la main gauche (droite) les doigts en dessous, sur la poutre inférieure, et la main droite (gauche) les doigts en dessus, sur la poutre supérieure. Projeter en même temps le corps en avant et vers la gauche (droite) entre les agrès, les jambes en avant, tendues et jointes, le dos vers le sol.

Lâcher la poutre inférieure de la main gauche (droite) au moment du passage du corps, la main droite (gauche) venant s'appuyer aussitôt sur la poutre inférieure, au point où se trouvait la main gauche (droite).

Progression : Exécuter le même exercice avec un élan oblique vers l'avant.

Remarque : Article 318.

Fig. 102.



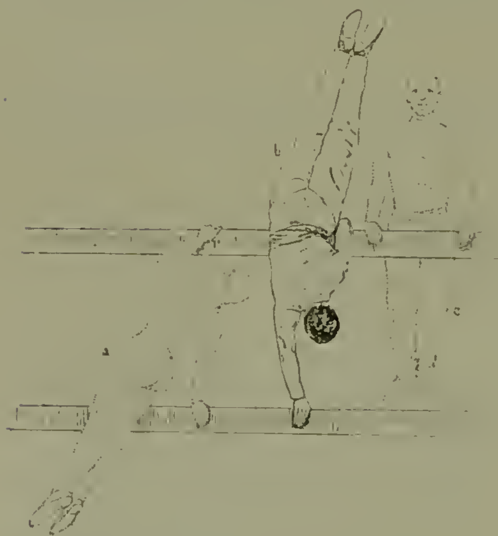
320. Franchir la double poutre.

Franch. double poutre (fig. 103).

Prendre un vif et court élan et sauter à pieds joints pour saisir les poutres, comme le prescrit l'article 318 (fig. 103*a*).

Renverser aussitôt le corps vers la gauche (droite), la tête en bas, en s'aidant des bras, les jambes tendues et jointes dirigées vers le haut (fig. 103*b*) ; se redresser la tête vers le haut, de l'autre côté de la poutre supérieure, et s'y maintenir en appui tendu des bras (fig. 103*c*).

Fig. 103.



Sauter ensuite en profondeur en arrière (article 305).

Remarque. — 1. Régler la poutre supérieure au moins à la hauteur des bras étendus vers le haut, la poutre inférieure à un peu moins que la longueur des bras

étendus. Élever ensuite les poutres progressivement, en maintenant leur écartement.

II. Faciliter le renversement du corps, au début, en appuyant la jambe gauche (droite) sur la poutre supérieure.

III. Franchir une palissade, un mur peu élevé, etc.. par les mêmes moyens, une main placée sur le bord supérieur, l'autre à plat contre la face antérieure de l'obstacle.

321. Saut en suspension faciale entre les poutres.

Saut susp. fac. entre double poutre.

Prendre un court élan et sauter à pieds joints en suspension faciale à la poutre supérieure, fléchir aussitôt énergiquement les bras, ainsi que les jambes et projeter, du même élan, le corps entre les poutres, en s'aidant d'une vigoureuse extension des reins et des jambes.

Lâcher ensuite la prise des mains et retomber face en avant, aussi loin que possible de l'engin.

322. En appui à la main, franchir latéralement avec passage successif des jambes.

App. M., franch. lat. pass. succ. Js.

Se placer en station avancée du pied droit, le flanc gauche contre un engin (poutre) réglé à la hauteur de la hanche, la main gauche appuyée sur l'obstacle. Faire osciller la jambe gauche étendue et la lancer vivement en avant au-dessus de l'engin, en produisant une détente oblique de la jambe droite, pour chasser le corps de l'autre côté de l'obstacle, en s'aidant de l'appui de la main. Abandonner la prise de la main gauche au moment du passage du corps, et retomber le flanc droit près de l'engin, sur lequel la main droite vient prendre appui un peu en avant du point où se trouvait la main gauche.

Exécuter ensuite l'exercice symétriquement à droite, en progressant vers l'avant, et ainsi de suite.

Progression : 1° Franchir la poutre alternativement et sans arrêt; la jambe extérieure seule posant à terre, l'autre oscillant vers l'arrière est lancée aussitôt en avant au dessus de l'agrès :

2° Élever progressivement l'engin.

Fig. 104.



323. Franchir latéralement en appui de la main, les jambes en avant.

Franch. lat. app. M.. Js. av. (poutre, cheval) (fig. 104).

S'exécute comme le prescrit l'article précédent; mais sans progresser et en prenant un élan oblique en avant vers l'appareil; la détente du jarret s'effectuant sur le pied extérieur, le tronc étendu, les jambes réunies et fortement relevées pendant le franchissement.

Terminer l'exercice en se conformant à l'art. 319 (fig. 104).

324. Franchir en appui tendu entre les bras.

Franch. app. tend. entre Bs. (poutre, cheval, etc.).

Fig. 105.



S'exécute comme le prescrit l'article 307, mais en supprimant les arçons au dessus de l'obstacle à franchir, les mains s'appliquant à plat sur l'engin, les doigts vers l'avant. Au moment où le corps va franchir l'obstacle, effectuer une énergique extension des bras vers le haut, les jambes restant fléchies sous le corps, et retomber sur le sol aussi loin que possible de l'engin.

325. Saut à califourchon par la croupe.

Saut à calif. par croupe (cheval).

Comme le prescrit l'article 309. les mains venant s'appliquer immédiatement en avant du point où doit se prendre la position à califourchon; en évitant de fléchir les genoux et de porter le siège en arrière.

Sauter à terre latéralement, en se soulevant sur les poignets (fig. 105).

Progression : 1° Sauter à califourchon jusqu'à l'autre extrémité de l'engin ; 2° Élever progressivement l'engin.

326. Saut, par la croupe, debout sur le cheval.

Saut par croupe, debout sur chev.

S'exécute comme le prescrit l'article précédent, en observant de passer les jambes des deux côtés de l'engin, les genoux élevés, et de réunir ensuite les pieds sur l'engin en redressant immédiatement le corps.

Fig. 106.





Sauter à terre latéralement, en avant ou en arrière, suivant l'indication de l'instructeur, et sans soutien de la main (fig. 106).

Progression : Sauter debout jusqu'à l'autre extrémité de l'engin ; 2° Élever progressivement le cheval.

327. Franchir les arçons les jambes écartées.

Franch. arçons Js. éc.

S'exécute comme le prescrit l'article 307, les mains abandonnant la prise des arçons au moment où les jambes, écartées et au besoin légèrement fléchies, passent au dessus de l'engin et en dehors des arçons.

Retomber sur le sol, aussi loin que possible du cheval.

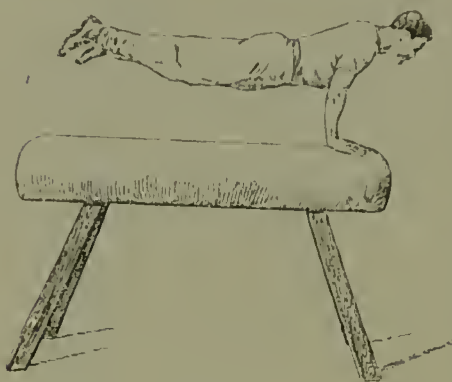
Progression : Exécuter ensuite le même exercice en supprimant les arçons, les mains à plat sur l'engin (article 324).

328. Franchir le cheval en longueur.

Franch. chev. long. (fig. 107*a*).

S'exécute comme le prescrit l'article 325, en projetant le corps en avant au-dessus de l'agrès, les jambes étendues des deux côtés de celui-ci, et en augmentant l'impulsion

par une vive extension des bras, prenant momentanément appui aussi loin que possible sur l'engin. Dès que le corps a dépassé le cheval, réunir les jambes et retomber sur le sol au delà de l'engin.


Fig. 107a.

Progression : Franchir le cheval au moyen d'une énergique extension des bras, les mains prenant appui sur la croupe, le corps restant vertical (fig. 107b).

329. Franchir le cheval latéralement, en appui tendu renversé.


Fig 107b

Franch. chev. lat., app. tend. renv. (fig. 108).

Prendre un court élan et sauter en se conformant à l'article 310, les bras légèrement fléchis, en renversant aussitôt le corps en avant et la tête en bas, les jambes, modérément tendues et jointes, dirigées vers le haut ; les reins cambrés, la tête fortement relevée vers l'arrière ; étendre ensuite lentement les bras et rester un instant en *équilibre tendu renversé.*

Porter ensuite le poids du corps sur le bras droit (gauche), abandonner l'appui du bras gauche (droit) et abaisser aussitôt les jambes en redressant le corps. Retomber de l'autre côté de l'engin, le flanc droit (gauche) vers celui-ci, la main en appui.

330. Culbute en appui tendu renversé.


Fig. 108.

Culb. app. tend. renv. (cheval, poutre) (fig. 109).

Poser les mains, écartées de la largeur des épaules, sur le cheval placé transversalement et réglé au moins à la hauteur des hanches.

La culbute : Exécuter un saut sur place à pieds joints, renverser le corps en avant la tête en bas, en fléchissant légèrement les bras et les jambes pour les étendre ensuite lentement vers le haut, la tête relevée vers l'arrière, et se maintenir un instant en équilibre tendu renversé (art. 329).

Exécuter la culbute vers l'arrière, en éloignant le corps de l'engin par une légère extension des bras, et retomber sur le sol, face en avant, les jambes un peu écartées, les pieds à plat touchant simultanément le sol, les genoux légèrement fléchis.


Fig. 109.

Progression : 1° Au début, deux aides se tiennent à droite et à gauche, saisissent chacun de la main placée vers l'intérieur, l'un des poignets du gymnaste sans le serrer, et de l'autre main soutiennent ses épaules, de façon à diriger au besoin le mouvement et à faciliter le redressement du corps pendant la chute, en étendant le bras vers le haut (fig. 110[a] et 110[b]).

Plus tard, les aides se tiennent à proximité du gymnaste, prêts à lui venir en aide.

2° Exécuter l'exercice avec élan et saut à pieds joints; le corps lancé en avant et vers le haut, retombe ensuite avec souplesse en appui tendu renversé, les bras légèrement fléchis. Achever le mouvement comme il est prescrit ci-dessus.

Fig. 110*a*.



Culb. app. tend. renv. avec élan.

3° La culbute en appui tendu renversé avec élan, s'exécute ensuite sur un engin placé longitudinalement, en projetant vivement le corps en avant, les mains venant prendre appui près de l'extrémité opposée de l'engin.

Remarque.—Lorsque l'exercice est exécuté en appui aux arçons ou aux montants de la selle, éviter de s'y cramponner, et abandonner la prise des doigts au moment où le corps se renverse vers l'arrière.

Fig. 110*b*.



CHAPITRE IX.

Exercices respiratoires.

§ 1. — Généralités.

Les exercices respiratoires ont pour but de calmer le jeu des organes de la respiration et de la circulation; ils contribuent puissamment au développement de la poitrine.

Ces exercices sont exécutés généralement à la fin de chaque séance de gymnastique, et exceptionnellement aussi à titre dérivatif, pendant le courant de celle-ci, après la course ou tout exercice très énergique ayant sensiblement accéléré le jeu pulmonaire.

L'instructeur ne peut, sous prétexte de corrections à faire aux attitudes des gymnastes, modifier le rythme des mouvements respiratoires, afin de ne point enlever à ces derniers leur caractère essentiel; à cet effet, il choisit de préférence des mouvements dont le mécanisme soit simple et bien connu au préalable.

L'instructeur exerce progressivement les gymnastes à maintenir quelques instants l'inspiration.

Il peut être utile de faire précéder les mouvements respiratoires de marches lentes, ou de tout autre exercice lent des jambes.

Les exercices respiratoires se composent essentiellement de mouvements d'élévation ou d'écartement des bras, exécutés dans un rythme lent, et accompagnés d'une inspiration profonde pendant l'élévation ou l'écartement des bras, puis d'une expiration profonde pendant l'abaissement ou le rapprochement des bras.

§ 2. — Élévations des bras.

331. L'élévation latérale des bras (art. 108) et l'élévation des bras en avant (art. 109) peuvent accompagner des exercices respiratoires.

Élév. lat. Bs. (resp.)
Élév. Bs. av. (resp.)

332. Élévation en avant et abaissement latéral des bras.

Élév. av. et ab. lat. Bs. (resp.)

Élever les bras en avant, comme le prescrit l'article 109, et les abaisser latéralement, conformément à l'article 108.

333. Les exercices prescrits aux articles 331 et 332 sont accompagnés ensuite de l'élévation simultanée sur la pointe des pieds, pendant le premier temps de l'élévation des bras; les talons sont replacés sur le sol pendant le second temps de l'abaissement des bras; savoir :

Élév. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps. (resp.).
Élév. Bs. av., élév. simult. pte. Ps. (resp.).
Élév. av. et ab. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps. (resp.).

334. Élévation latérale des bras et flexion simultanée des jambes.

Élév. lat Bs., fl. simult. Js. (resp.).

S'exécute comme le prescrit l'article 133, mais en observant le rythme respiratoire.

§ 3. — Écartements des bras.

335. L'écartement des bras, accompagnant les inspirations profondes, est exécuté avec vivacité, en maintenant un moment l'écartement des bras jusqu'à ce que l'inspiration soit complète; le rapprochement des bras, qui accompagne l'expiration, est exécuté dans un rythme plus lent.

336. L'écartement latéral des bras, en partant de la position fondamentale ou de la position initiale *bras levés* (art. 111), peut accompagner un exercice respiratoire. Pour le premier

exercice l'on observe d'inspirer pendant l'élévation des bras, et pour le second pendant l'abaissement des bras.

Éc. Bs. (resp.).

Bs. lev. — éc. Bs. (resp.).

337. Mains aux clavicules — écartement des bras.

Ms. Cl. — éc. Bs. (resp.).

Progression : Exécuter le même exercice avec le tronc fléchi en arrière.

Ms. Cl.. Tr. fl. arr. — éc. Bs. (resp.) (fig. 111).

Fig. 111.



338. Mains aux clavicules — station avancée alternative, écartement simultané des bras.

Ms. Cl. — st. av. alt., éc. simult. Bs. (resp.).

Un : Porter le pied gauche (droit) en avant en écartant les bras.

Deux : Ramener le pied porté en avant et replacer les mains aux clavicules.

Progression : Exécuter le même exercice avec le tronc fléchi en arrière.

Ms. Cl., Tr. fl. arr. — st. av. alt., éc. simult. Bs. (resp.).

339. Mains aux clavicules, fente en arrière alternative. écartement simultané des bras.

Ms. Cl. — fent. arr. alt., éc. simult. Bs.

S'exécute comme le prescrit l'article précédent, en se fendant alternativement en arrière du pied gauche et du pied droit (art. 89).

TITRE III.

EXERCICES DE LOCOMOTION.

GÉNÉRALITÉS.

Les exercices de locomotion comportent :

1° La marche ;

2° La course ;

3° L'entraînement à la marche et à la course ;

4° La natation.

Les exercices de locomotion ont pour but d'assouplir et d'équilibrer le gymnaste, de le préparer à leur exécution correcte et aisée, en s'efforçant de faire disparaître des défauts que l'habitude, l'usage journalier contribuent parfois à rendre particulièrement difficiles à corriger.

Les différents pas sont exécutés par les commandements et les moyens prescrits par les règlements sur les exercices et les manœuvres, sauf en ce qui concerne les exercices spéciaux préparatoires à la marche et à la course, prescrits aux chapitres I et II.

Pour passer de la marche à la course, et réciproquement, le commandement d'exécution doit être prononcé en allongeant la première syllabe, afin de permettre de changer d'allure sans brusquerie et en conservant la cadence.

L'instructeur observe le principe de la symétrie dans les exercices, en faisant changer de direction dans les deux sens pendant les exercices de locomotion ; cette prescription s'applique également au demi-tour en marchant.

Lorsque les exercices de locomotion font l'objet de séances spéciales, ils ne font pas partie, le même jour, de la leçon de gymnastique.

Lorsqu'une partie de la séance de gymnastique est consacrée aux exercices préparatoires de locomotion, il faut en varier la forme, choisir de préférence ceux qui nécessitent

une certaine énergie d'exécution, ne les exiger que pendant un temps fort court, et les terminer par quelques pas ordinaires exécutés avec la plus grande correction, ou tout autre exercice dérivatif.

Les exercices de locomotion s'exécutent toujours à l'extérieur, lorsque le temps le permet; sinon il importe de donner un large accès à l'air pendant la durée de leur exécution.

CHAPITRE I.

La marche.

§ 1er. — Généralités.

La répétition du pas un nombre considérable de fois pendant les étapes, justifie la grande importance que doit accorder l'instructeur à corriger, dès le début de l'instruction et avec patience et persévérance, toutes les irrégularités dans l'exécution du pas et de la marche.

Le principe de l'économie dans l'effort utile ne saurait recevoir une application militaire plus importante pour la préparation de l'homme aux épreuves d'une campagne.

Les défauts habituels de la marche sont les suivants :

1° L'oscillation du tronc en avant et en arrière ;
2° L'oscillation exagérée latérale ou verticale du corps ;
3° La rotation des hanches et des épaules ;
4° La longueur insuffisante du pas ;
5° Le pas saccadé, irrégulier ou asymétrique ;
6° Le balancement exagéré des bras.

L'instructeur doit s'efforcer, avec persévérance, de corriger ces défauts qui proviennent généralement d'un assouplissement préalable insuffisant du corps, d'un manque d'indépendance du tronc et des membres inférieurs, ou d'une asymétrie corporelle. Ils constituent la principale cause de la fatigue prématurée pendant les étapes, surtout si l'homme est chargé.

Des marches prolongées et répétées ne corrigent point les défauts de la marche ; au contraire, elles les confirment. Seule, une gymnastique appropriée et méthodique peut les atténuer et même les faire disparaître.

§ II. — Exercices de marche.

340. Les exercices des jambes les plus efficaces pour l'assouplissement préparatoire à la marche sont les suivants :
Élev. pte. Ps. (art. 99).
Élév. alt. Gx. (art. 184).
G. lev. — fl. et ext. P. (art. 186).
G. lev. — ext. J. arr. et av. (art. 188 et 189).

341. Marche en décomposant.

Porter le poids du corps vers la pointe du pied droit.

Un : Porter vivement et sans secousse le pied gauche en avant, à 75 centimètres du pied droit, le pied passant près de terre, le jarret tendu sans raideur, la pointe du pied un peu baissée et légèrement tournée en dehors, ainsi que le genou ; porter en même temps le corps en avant, au moyen de la détente du pied droit, et poser, sans frapper, le pied gauche à plat précisément à la distance où il se trouve du droit, tout le poids du corps se portant sur le pied qui pose à terre. Ramener aussitôt la jambe droite près de la gauche, la pointe du pied rapprochée du sol et en arrière du talon gauche ; se maintenir en équilibre sur le pied gauche, le corps conservant son inclinaison vers l'avant, le centre de gravité vers la pointe du pied (fig. 112, *a* et *b*.)

Deux : Exécuter avec la jambe droite ce qui vient d'être prescrit pour la jambe gauche, et continuer de marcher ainsi en deux temps, en maintenant l'équilibre alternativement sur chacun des pieds, et en s'efforçant d'atténuer les mouvements d'oscillation du tronc ; le corps se déplaçant parallèlement à lui-même, la tête droite et portée fièrement, le regard dirigé droit devant soi, les bras pendant naturellement le long du corps.

Fig. 112.



En position : Ramener le pied qui se trouve en arrière à hauteur de l'autre et prendre la position.

Progression : 1° Faire exécuter l'exercice individuellement et à volonté, puis au commandement de l'instructeur.

2° La longueur du pas en décomposant, raccourcie au début, doit atteindre, aussitôt que possible, celle du pas ordinaire ; elle est ensuite progressivement portée à 80 centimètres.

Remarque. — La marche en décomposant rend apparents les défauts de la marche et surtout les attitudes vicieuses : elle permet de les corriger aisément, tout en assurant progressivement le parfait équilibre du corps pendant la translation.

342. Marche gymnastique — marche.

Exécuter la marche comme le prescrit l'article précédent, la longueur du pas étant de 80 centimètres, en comptant un temps pour porter la jambe en avant et poser le pied à terre, et la durée d'un temps pour le maintien alternatif du corps en équilibre sur chaque pied.

Remarque I. — Vérifier parfois si l'équilibre du corps reste assuré à chaque pas, par le commandement : HALTE. Les hommes s'arrêtent en équilibre sur le pied posé à terre, et conservent l'attitude du pas exécuté en décomposant (art. 341).

Remarque II. — Les gymnastes sont exercés à passer directement de la marche gymnastique à la marche au pas ordinaire (1), et réciproquement.

Pas ordinaire (*Marche gymnastique*) — MARCHE.

Remarque III. — La marche gymnastique exigeant une grande énergie d'exécution, ne peut être exigée que sur un parcours de 100 mètres au plus.

343. Marche allongée — marche.

S'exécute comme la marche au pas ordinaire, dont la

---

(1) Les gymnastes étant arrêtés, pour leur faire prendre le pas ordinaire, l'instructeur commande : 1. *En avant* — 2. *Marche*. Au premier commandement, porter le poids du corps vers la pointe du pied droit ; au second, les gymnastes partent vivement du pied gauche, en se conformant aux principes de la marche en décomposant (art. 341), mais sans s'arrêter sur les temps, le pas étant de 75 centimètres et la cadence de 120 à la minute et en laissant aux bras leur mouvement d'oscillation naturel.

longueur en est portée graduellement à 80 centimètres au moins, sans modifier la cadence du pas; et mais en maintenant le buste proportionnellement incliné vers l'avant, le genou légèrement fléchi, au moment où le pied pose à terre.

344. Marche sur la pointe des pieds — marche.

S'exécute d'après les mêmes principes que la marche au pas ordinaire, mais en se maintenant élevé sur la pointe des pieds, la longueur du pas étant de 50 centimètres.

Remarque. — Les hommes sont exercés à passer directement de la marche sur la pointe des pieds à la marche au pas ordinaire, et réciproquement.

Pas ordinaire (*Sur la pointe des pieds*) — MARCHE.

345. Marche avec changement de pas tous les 3 (5) pas — marche.

Étant au pas ordinaire, changer de pas tous les 3 ou 5 pas, en se conformant au règlement sur les exercices et les manœuvres (1).

Remarque. — Cet exercice donne de la souplesse et de la légèreté à la marche.

346. Marche avec élévation des genoux — marche.

S'exécute comme le prescrit l'article 342, mais en élevant fortement le genou gauche (droit) au premier temps, la cuisse placée horizontalement, et en étendant vivement la jambe vers l'avant au deuxième temps, le pied posant sur le sol la pointe la première et sans frapper; élever aussitôt le genou droit (gauche), comme au premier temps, et ainsi de suite.

Progression : 1° La cadence de la marche, lente au début, doit atteindre progressivement celle du pas ordinaire; sa longueur est de 50 centimètres.

2° Exécuter ensuite la *Marche sur la pointe des pieds, avec*

---

(1) Les gymnastes étant en marche au pas ordinaire, l'instructeur commande : 1. *Changez le pas* — 2. *Marche*. Au second commandement, ramener vivement le pied qui est en arrière à côté de celui qui pose à terre, et porter aussitôt celui-ci en avant, sans altérer la cadence du pas.

élévation des genoux, en se conformant aux prescriptions combinées des articles 344 et 346.

Remarque. — Ces exercices donnent de l'aisance dans la démarche, en assouplissant les articulations des hanches et des genoux.

347. Marche avec battement du pied tous les 3 (5) pas — marche.

S'exécute comme la marche au pas ordinaire, mais en frappant le pied à plat sur le sol tous les 3 ou 5 pas.

Remarque. — Cet exercice contribue à inculquer aux gymnastes le rythme de la marche cadencée.

CHAPITRE II.

La course.

§ I[er]. — Généralités.

Les différents pas gymnastiques ou de course constituent de puissants moyens de développement physique, notamment pour le thorax. Ils doivent toutefois être employés avec modération, en les exécutant régulièrement et sur des parcours de peu de longueur, très progressivement augmentés jusqu'aux maxima fixés au chapitre III de ce titre.

Le pas de course s'exécute en principe sur la pointe des pieds, les bras fléchis latéralement et écartés du thorax, les coudes en arrière, les poings fermés placés latéralement à hauteur des mamelons; ou encore les bras étendus sans raideur le long du corps.

Les défauts habituels du pas de course, leur origine et les moyens de les corriger, sont les mêmes que ceux qui sont signalés pour la marche, au § 1[er] du chapitre I de ce titre.

§ II. — Exercices de course.

348. Pas de course sur la pointe des pieds — marche.

S'exécute, comme le prescrit le règlement sur les exercices et les manœuvres (1), mais en fléchissant avec souplesse les

(1) Les gymnastes étant en marche au pas ordinaire, l'instructeur commande : 1. *Pas gymnastique (de course)* — 2. *Marche*. Au premier commandement, placer les bras comme le prescrivent les généralités du chapitre II ci-dessus, au deuxième commandement, porter le pied gauche en avant et près de terre, la jambe légèrement fléchie, et la poser sur le sol, la pointe la première, à 80 centimètres du pied droit ; exécuter ensuite avec le pied droit ce qui est prescrit pour le pied gauche, et continuer de courir ainsi, la cadence étant de 165 pas à la minute.

articulations des jambes et en se maintenant élevé alternativement sur la pointe de chacun des pieds.

Progression : Exécuter l'exercice, au début, au moyen d'un pas raccourci, et allonger ensuite progressivement le pas jusqu'à la longueur réglementaire de 80 centimètres, mais en conservant le rythme de 165 pas à la minute.

349. Pas de course allongé sur la pointe des pieds — marche.

L'instructeur fait allonger le pas de course sur la pointe des pieds, en augmentant graduellement sa longueur jusqu'à un mètre, et sans altérer l'attitude générale du corps.

350. Course de vitesse — partez.

Ranger au préalable les gymnastes en station avancée sur un seul rang, et les espacer de 1 mètre au moins.

Partez : Courir avec la plus grande vitesse possible, en se conformant aux principes du pas de course allongé, en accélérant la cadence et en augmentant la longueur du pas ; le corps maintenu droit, la poitrine portée en avant.

Remarque. — L'instructeur, placé au but, donne le signal du départ, note les premiers et les derniers arrivés, ainsi que le temps employé à parcourir la distance, qui ne peut jamais dépasser 100 mètres.

351. Escalader un plan incliné.

L'escalade s'exécute sur un banc incliné, des pentes du terrain, etc.

Partez : Prendre un rapide et court élan, monter sur l'obstacle à grands pas et avec la plus grande célérité possible, le tronc fortement incliné vers l'avant, la pointe des pieds tournée en dehors, et en ayant soin de faire le premier pas assez élevé sur l'engin, afin de ne pas briser l'élan.

Arrivé au haut de la pente, faire un demi-tour à gauche (à droite), et redescendre à petits pas rapides, les jambes fléchies, les pieds à plat, en s'efforçant de ralentir la descente.

Progression : 1° Arrivé au sommet de l'obstacle, la descente peut se faire directement par le saut en profondeur ;

2° Placer un plan incliné descendant dans le prolongement du plan ascendant, et en effectuer la descente directement, en

s'efforçant de s'arrêter momentanément en équilibre au sommet du plan ascendant;

3° Exécuter les exercices précédents en torrent;

4° Les escalades, prescrites ci-dessus, sont exécutées ensuite avec le fusil tenu dans la position de l'arme descendue, puis avec armes et bagages.

CHAPITRE III.

L'entraînement à la marche et à la course de résistance (1).

§ Ier. — Généralités.

Le but de l'entraînement à la marche et à la course est de donner à l'homme le maximum de résistance à la fatigue, en suivant une progression judicieuse au point de vue de la durée et de la vitesse des marches qu'on lui impose, du poids de l'équipement et de l'armement dont il est chargé, et en tenant compte des circonstances climatériques ainsi que de la subsistance.

L'entraînement cesse d'être efficace dès que la fatigue ou l'essoufflement se déclare. L'exercice n'est plus alors un moyen d'augmenter la résistance organique de l'homme, mais il peut constituer une *épreuve*, destinée à mesurer le degré d'entraînement atteint, ou encore, à tremper les caractères en accoutumant les hommes à surmonter la fatigue.

L'entraînement doit être journalier ; l'épreuve doit être périodique, exceptionnelle et voulue.

L'épreuve exigée prématurément, ou la répétition inconsidérée de l'épreuve, conduit au *surmenage*, c'est-à-dire à la ruine physique et morale de ceux qui en sont l'objet.

L'entraînement recule, pour un effort méthodiquement réglé, le moment où se déclare la fatigue ; le surmenage, au contraire, détruit les effets d'un entraînement régulier et

(1) Ces exercices doivent être pratiqués particulièrement par les armes à pied.

méthodique. Il importe donc que les éducateurs en connaissent les règles pratiques et les appliquent scrupuleusement.

Les marches et les courses de résistance sont commencées sur des terrains horizontaux ; on accoutume ensuite les hommes à les exécuter sur des terrains de plus en plus accidentés ou difficiles, en évitant de prolonger les allures rapides sur des rampes fortement ascendantes.

Les chiffres prescrits pour l'entraînement aux marches et aux courses de résistance, sont réduits de moitié pour les jeunes gens âgés de moins de 19 ans, et notamment, pour les élèves des écoles des Pupilles et des Cadets.

Après les exercices de marche et de course de résistance, et suivant la saison, conduire les hommes au bain, à la salle de douche, et veiller aux soins hygiéniques à donner aux pieds.

§ II. — L'entraînement a la marche.

352. L'entraînement s'acquiert plutôt par des marches de durée et de vitesse moyennes, effectuées régulièrement, que par de longues étapes. Des marches régulières de 10 à 15 kilomètres par jour, en y comprenant les exercices journaliers, sont suffisantes pour amener et entretenir les hommes dans un état permanent d'entraînement.

L'augmentation de la vitesse de marche est obtenue par l'allongement du pas, et non par l'accélération de la cadence (art. 343).

Les exercices d'assouplissement préparatoire à la marche sont donc de la plus grande importance.

Les hommes sont exercés à allonger le pas sur des espaces d'un kilomètre au plus.

§ III. — L'entraînement a la course.

353. L'entraînement à la course doit être exécuté une ou deux fois par semaine.

Il importe de faire précéder immédiatement les courses de résistance, de marches ou de mouvements gymnastiques, destinés à dégourdir les hommes au préalable. Il convient aussi de

les commencer à une allure très modérée, progressivement augmentée à la vitesse prescrite, qui est ensuite maintenue.

En principe, pour faire franchir très rapidement de grands espaces de terrains par des hommes exercés, intercaler progressivement entre cinq minutes de marche, cinq à dix minutes de course.

354. Les hommes observent de respirer par le nez, en conservant la bouche close. Le rythme respiratoire le plus favorable, consiste à faire correspondre chaque inspiration et chaque expiration à deux, et si possible, à trois foulées successives.

Si la respiration devient néanmoins difficile, conserver la même méthode, mais en expirant par la bouche. Au besoin, inspirer très profondément par le nez, et expirer ensuite très fortement par la bouche, jusqu'à ce que cesse la tendance à l'essoufflement ; reprendre aussitôt que possible la méthode normale préconisée ci-dessus.

Si, par suite d'un défaut de conformation ou d'un rhume, la respiration par le nez est insuffisante, inspirer simultanément par la bouche entr'ouverte ; cette latitude conduit néanmoins à l'essoufflement et doit être évitée, autant que possible.

355. Pendant les exercices d'entraînement à la course, il importe de permettre aux hommes de sortir librement des rangs, s'ils se trouvent incommodés. Aucun abus ne saurait se produire si les instructeurs savent stimuler l'amour-propre des hommes et les intéresser aux exercices physiques. A cet effet, l'instructeur participe souvent à la course en se plaçant à la tête de sa troupe.

356. La progression et les conditions d'exécution de l'entraînement pour les différentes courses de résistance sont les suivantes :

1° Le pas de course sur la pointe des pieds est exécuté journellement, sans équipement ni armement ; l'exercice est commencé dès la première quinzaine qui suit l'arrivée des hommes, en augmentant sa durée d'une demi-minute par semaine, jusqu'à un maximum de 10 minutes.

2° Le pas gymnastique (de course) réglementaire est exécuté, comme exercice de résistance, à partir du second mois de

l'instruction, et à raison d'une ou de deux séances par semaine, en suivant la progression prescrite au 1° ci-dessus.

Les hommes sont porteurs du chargement progressif prescrit pour les exercices journaliers.

Lorsque le soldat est chargé, la course de résistance s'exécute en prenant un léger appui sur le talon, immédiatement après que la partie antérieure du pied a touché le sol.

3° Le pas de course allongé est exécuté par intervalle, pendant la durée des courses de résistance prescrites au 1° et au 2° ci-dessus, et sur des parcours progressivement augmentés jusqu'à 400 à 500 mètres au plus.

Ces distances peuvent être réduites de moitié si les coureurs sont chargés, surtout si la température est élevée.

4° L'escalade et la descente de terrains très escarpés sont exécutées sur des parcours de 25 mètres au plus, et avec la plus grande célérité possible.

Après les courses de résistance, il est nécessaire de faire exécuter aux hommes quelques exercices respiratoires, ou une marche au pas ordinaire de 5 à 10 minutes environ.

CHAPITRE IV.

La natation.

§ 1er. — Généralités.

La natation contribue à former des hommes vigoureux, souples et harmonieusement développés, utiles à eux-mêmes et à leurs semblables, ayant de la hardiesse et de la confiance en soi-même. Son utilisation en campagne est fréquente.

Les principes de la natation sont enseignés hors de l'eau d'abord, au moyen de chaises à sangle, bancs, matelas, etc. Dès que les mouvements des bras et des jambes sont connus isolément, ils sont exécutés simultanément et dans le rythme de la natation.

Pendant la bonne saison, les gymnastes sont conduits fréquemment à l'eau. S'ils ne savent point nager, ils exécutent les mouvements à l'aide de la sangle de natation, de ceintures, ou avec l'aide d'un camarade bon nageur désigné à cet effet.

Le nageur, placé sur le ventre ou sur le dos, doit être soutenu à hauteur de la ceinture; il s'efforcera progressivement de se maintenir sur l'eau sans soutien et en exécutant les mouvements de la natation.

Jusqu'à ce que les hommes sachent nager, le niveau de l'eau ne peut dépasser la ceinture.

Éviter d'entrer dans l'eau après un repas, et en sortir avant qu'aucune sensation de malaise se fasse sentir.

En pénétrant dans l'eau, y plonger aussitôt que possible le corps et la tête, pour éviter les congestions.

La surveillance la plus active doit être assurée pendant les séances de natation.

En cas d'asphyxie par submersion, se conformer aux articles 91, 92 et 93, ainsi qu'à l'annexe I, pages 205 et suivantes, du *Guide pratique du brancardier militaire belge.*

§ II. — Exercices préparatoires de natation hors de l'eau.

357. Natation sur le ventre.

1° Mouvement des bras.

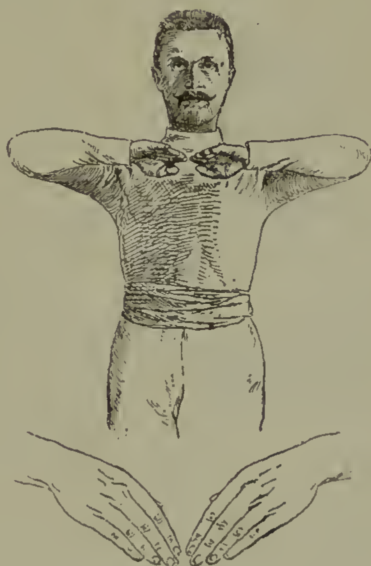
Se coucher horizontalement sur le ventre, en travers d'un appui élevé et non rigide (chaise à sangle, traversin, etc.).

Un : Tendre horizontalement les bras vers l'avant, les pouces joints et moins élevés que le bord externe des mains, sans avancer les épaules (fig. 114).

Deux : Écarter horizontalement les bras étendus de côté, en conservant aux mains leur inclinaison vers l'extérieur.

Trois : Fléchir les avant-bras, sur les bras, et placer, par le chemin le plus court, les mains aux clavicules, l'extrémité des index se touchant, les mains légèrement relevées vers l'extérieur, et ainsi de suite (fig. 113).

Fig. 113.



Progression : L'instructeur s'attache bientôt à faire observer le rythme de la natation, en marquant un temps d'arrêt après le premier temps.

2° Mouvement des jambes.

Se coucher sur le ventre, comme le prescrit l'article précédent, les jambes étendues et jointes, les mains placées sur la nuque.

Un : Fléchir lentement les jambes en écartant, autant que possible, les genoux latéralement, les pieds près du séant,

les talons rapprochés, les pointes des pieds fortement relevées, les reins cambrés (fig. 115).


Fig 114

Deux : Étendre les jambes en les écartant autant que possible, les pointes des pieds modérément étendues et également tournées en dehors (fig. 116.)

Trois : Joindre énergiquement, mais sans brusquerie, les jambes tendues (fig. 114).

Progression : L'instructeur s'attache bientôt à faire observer le rythme de la natation, en marquant un temps d'arrêt après le troisième temps.

Remarque. — Au début, appuyer les mains sur le sol, ou faire maintenir les bras étendus vers l'avant par un aide.

3° Mouvement simultané des bras et des jambes.

Se coucher horizontalement sur le ventre, les jambes et les bras étendus, comme le prescrivent le 1° et le 2° ci-dessus, le séant plus bas que les épaules, les reins cambrés, la tête relevée (fig. 114).


Fig. 115.

Un : Fléchir lentement les jambes en écartant les bras latéralement : fléchir ensuite simultanément ces derniers et porter aussitôt les mains aux clavicules (fig. 115).

Deux : Étendre les bras vers l'avant et les jambes vers l'arrière en écartant ces dernières le plus possible (fig. 116), les rapprocher aussitôt vigoureusement et sans brusquerie, en conservant l'extension des bras. Marquer un temps d'arrêt, pendant lequel le corps, complètement étendu, est sensé progresser vers l'avant, et continuer ainsi sans précipitation, dans un rythme régulier et lent.

Remarque. — Jusqu'à ce que les hommes connaissent bien le mécanisme de la natation, l'instructeur décompose en deux, chacun des temps ci-dessus, il marque ensuite un temps pour le rapprochement des jambes.

358. Natation sur le dos.

Étendre horizontalement le corps et les jambes, les reins reposant sur un appui non rigide, les bras le long du corps.

Un : Fléchir les bras en passant les mains près du corps, la paume des mains vers le bas, et fléchir simultanément les jambes, comme dans la natation sur le ventre.

Deux : Tendre les bras latéralement, les doigts joints, la partie externe des mains plus basse que les pouces : étendre simultanément les jambes écartées, comme le prescrit le 2° de l'article 357.

Trois : Joindre vigoureusement les jambes tendues, et ramener simultanément et vivement les bras le long du corps, la partie externe des mains légèrement inclinée vers le bas.

Fig. 116.



§ III. Exercices de natation dans l'eau.

359. Nager sur le ventre.

Placer éventuellement la ceinture de natation à hauteur de la taille. Étendre le corps et les jambes modérément inclinés vers l'arrière, la tête relevée et les bras étendus vers l'avant.

Exécuter les mouvements sans précipitation, comme le prescrit le 3° de l'article 357, en s'efforçant de maintenir l'inclinaison du corps et sans relever le séant ni les jambes; les mouvements des bras s'effectuant près de la surface de l'eau.

Inspirer en fléchissant les bras et les jambes, et expirer pendant l'impulsion du corps vers l'avant, en règle générale.

Remarque. — Dès que le nageur sait avancer dans l'eau, l'instructeur lui enseigne à tourner, en fléchissant le corps dans la direction à prendre, et en donnant une plus grande impulsion aux membres du côté opposé.

360. Nager sur le dos.

La natation sur le dos s'exécute d'après les prescriptions de l'article 358, la partie postérieure de la tête, ainsi que la nuque, plongeant dans l'eau; le corps placé presque horizontalement, les reins cambrés, sans laisser émerger les genoux de l'eau. Inspirer au moment de la flexion des bras et des jambes, et expirer pendant l'impulsion du corps.

Progression : 1° La natation sur le dos est enseignée dès que les hommes savent nager sur le ventre.

2° Comme exercice de préparation au sauvetage d'un noyé, enseigner ensuite aux hommes à nager sur le dos par l'action des jambes seulement, les mains placées aux hanches ou à la nuque.

361. Sauter à l'eau, les pieds en avant.

Sauter à l'eau le corps droit et perpendiculaire à la surface de l'eau, les jambes et les pieds réunis, les bras le long du corps, le menton rentré.

Aussitôt dans l'eau, exécuter quelques brasses pour rejoindre la surface.

362. Sauter à l'eau, la tête en avant.

Se placer au bord de l'eau, projeter le corps obliquement en avant par une énergique extension des jambes, et en inspirant fortement; porter en même temps les bras étendus au-dessus de la tête, les mains jointes. Se renverser aussitôt la tête en bas, les reins fléchis, et s'étendre ensuite de la tête aux pieds, de façon à atteindre obliquement la surface de l'eau.

Aussitôt dans l'eau, fléchir rapidement la nuque en arrière et cambrer vigoureusement les reins, en ramenant simultanément les bras en avant et vers le haut, pour redresser le corps verticalement. Exécuter aussitôt quelques brasses pour rejoindre la surface de l'eau.

Remarque. — Lorsque la profondeur de l'eau est faible, le saut doit être exécuté très obliquement.

363. Plonger du niveau de l'eau.

Fléchir fortement la tête et le buste vers le bas, les mains formant coin au-dessus de la tête : dès que le nageur se trouve

dans la direction voulue, redresser le corps et la tête, ouvrir les yeux et nager obliquement vers le fond.

Revenir à la surface par les moyens inverses, ou bien encore, au moyen d'un coup de jarret en prenant appui sur le fond, les bras maintenus verticalement.

364. Plonger d'un endroit élevé.

S'exécute comme le prescrit l'article 362, sans chercher à revenir à la surface et en ouvrant les yeux dès que la tête se trouve dans l'eau.

Progression : 1° Avant de faire plonger, accoutumer d'abord les hommes à maintenir la tête sous l'eau les yeux ouverts, à inspirer au préalable et à retenir la respiration ; ensuite à nager sous l'eau près de la surface.

2° Les hommes sont exercés à rechercher un objet au fond de l'eau.

§ IV. — Passage a la nage.

365. Lorsque les hommes savent bien nager, ils sont exercés au passage de l'eau à la nage par petits groupes, de 2 à 6 hommes au plus, placés en ligne.

Les nageurs, dépourvus d'abord de leurs vêtements, sont ensuite revêtus de vieux effets, puis munis d'armes hors d'usage.

Il est utile de retourner les poches du pantalon et de serrer fortement celui-ci à la taille, avant de se jeter à l'eau.

Les exercices sont commencés en parcourant, le long de la rive, un trajet déterminé, que l'on augmente progressivement.

La traversée des cours d'eau est effectuée d'abord en un point où le courant est très faible, et en déterminant toujours le point d'attérissage, sur lequel les nageurs doivent se diriger en le fixant continuellement du regard.

Le point de départ est déterminé d'autant plus en amont que le courant est plus rapide.

366. Le passage des rivières à la nage s'exécute encore, en plaçant l'équipement et les armes sur de petits radeaux de circonstance formés de planches, tonneaux remplis de foin ou de paille, etc.

Ces radeaux sont remorqués au moyen de cordes par une partie des nageurs, et poussés, au besoin, par les autres.

Ce moyen a pour avantage de ne point mouiller les armes, les munitions et l'équipement; il doit être employé dans la pratique, chaque fois que les circonstances le permettent.

367. Les mesures de précaution les plus complètes doivent être prises pour donner de l'assurance aux nageurs et éviter les accidents.

Les nageurs devront toujours être accompagnés d'une barque montée et pourvue de cordes en nombre suffisant. S'il existe un courant, il est nécessaire de tendre un cordage entre les deux rives, du côté de l'aval.

L'on évite de traverser des cours d'eau trop larges, au courant trop rapide et dont les rives sont vaseuses ou difficilement accessibles.

TITRE IV.

GYMNASTIQUE D'APPLICATION.

CHAPITRE I.

Exercices d'assouplissement préparatoire et d'entraînement au tir.

Les exercices d'assouplissement préparatoire au tir ont pour objet principal de fortifier et de rendre indépendants les uns des autres, les groupes musculaires qui contribuent à la stabilité de la mise en joue.

Les exercices d'entraînement au tir assurent la conservation de la fixité dans la mise en joue, malgré le travail musculaire résultant de chargements répétés de l'arme.

La position « EN JOUE » est prise exclusivement à droite par les droitiers, à gauche par les gauchers, et en se conformant au règlement sur les exercices et les manœuvres.

368. En joue, bras droit levé — oscillation lente du bras.

I. *Attitude :* Maintenir l'arme de la main gauche et lever ensuite le bras droit verticalement (fig. 117).

II. *Mouvement :* Exécuter l'oscillation lente du bras comme le prescrit l'article 112.

HALTE : Revenir à la position en joue.

Fig. 117



369. En joue — oscillation lente de l'arme.

Un : Faire osciller lentement l'arme à 45° vers le haut, en maintenant la crosse contre l'épaule et en conservant la ligne de mire.

Deux : Replacer l'arme horizontalement par les moyens inverses.

Trois : Exécuter le même mouvement à 45° vers le bas.

Quatre : Revenir à la visée horizontale.

Fig. 118.



370. En joue — main gauche à la hanche.

Un : Maintenir fortement l'arme avec la main droite, et placer ensuite la main gauche à la hanche.

Deux : Reprendre la position en joue (fig. 118).

Progression : S'efforcer de maintenir l'arme horizontalement de la main droite, d'abord avec le verrou à l'abattu, puis à l'armé. Les hommes sont successivement exercés, dans cette dernière attitude, à préparer la détente et à faire partir le coup, au commandement de l'instructeur.

Fig. 119.



371. En joue, main gauche à la hanche — extension du bras droit.

Attitude : Article 370.

Un : Étendre le bras droit horizontalement en avant sans baisser le bout du canon, et en s'efforçant de conserver la ligne de mire (fig. 119).

Deux: Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Comme le prescrit l'article précédent.

372. Entraînement au chargement.

Les hommes sont exercés à charger et à décharger successivement leur arme au moyen de chargeurs d'exercice, sans exécuter la mise en joue, et aussi rapidement que possible.

Le nombre de chargeurs utilisés est porté progressivement

à vingt: l'instructeur note le temps employé par chaque soldat pour épuiser tous les chargeurs.

373. Entraînement à la mise en joue.

Les hommes exécutent ensuite le même exercice, en faisant suivre chaque chargement de la mise en joue sur une cible. Le nombre de chargeurs employés est porté progressivement à vingt.

L'instructeur ne tient pas compte du temps employé, mais il vérifie le degré d'entraînement des hommes en s'assurant, immédiatement après chaque exercice, si la fixité du pointage est conservée.

CHAPITRE II.

Exercices d'assouplissement préparatoire à la voltige (1).

Les exercices d'assouplissement préparatoire à la voltige, forment le trait d'union entre les sauts en appui et la voltige sur un cheval vivant, laquelle est exposée dans le règlement sur les exercices et les manœuvres des armes montées. Ils se composent essentiellement de mouvements pendant lesquels le corps est maintenu en équilibre en appui tendu des bras, ou bien à califourchon sur un engin (art. 305 et 308).

Ces exercices s'exécutent principalement au cheval et à la poutre avec ou sans arçons ou selle. Ils sont généralement répétés de trois à six fois successivement.

Les prescriptions générales, renseignées au chapitre VIII, concernant les différents sauts, sont applicables aux exercices de ce chapitre.

374. Les sauts à terre et à cheval en partant de la position à califourchon, ainsi que les exercices prescrits aux articles 306, 308, 309 et 325 à 328, constituent des exercices préparatoires à la voltige.

375. En appui tendu — élévation alternative des bras.

App. tend. — élév. alt. Bs.

Un : Soulever le bras gauche (droit) vers l'avant, en conservant l'équilibre et le maintien général du corps.

Deux : Reprendre la position initiale.

---

(1) Ces exercices doivent être appliqués particulièrement dans les armes montées et dans les établissements d'instruction militaire.

376. En appui tendu — flexion des bras.

App. tend. — fl. Bs (fig. 120).

Un : Fléchir les bras en équerre, sans écarter les coudes.

Deux : Reprendre la position initiale.

Fig. 120.



377. En appui tendu — translation latérale.

App. tend. — transl. lat.

Un : Porter la main gauche (droite), un travers de main vers la gauche (droite).

Deux : Rapprocher l'autre main à la distance primitive, et ainsi de suite.

378. En appui tendu — écartement alternatif des jambes.

App. tend. — éc. alt. Js.

Un : Écarter lentement la jambe gauche (droite) tendue latéralement. aussi haut que possible, le tronc maintenu verticalement.

Deux : Reprendre la position initiale.

379. En appui tendu — oscillation des jambes en arrière.

App. tend. — oscil. Js. arr.

Porter vers l'avant les jambes jointes et tendues, les lancer aussitôt vivement vers l'arrière, en prenant un vigoureux appui des mains sur l'engin ; le corps incliné vers l'avant, les reins cambrés, la tète droite. Revenir sans saccade et aussi lentement que possible à la position initiale.

380. En appui tendu — sauter à terre et en appui tendu.

App. tend. — saut. à terre et app. tend.

Exécuter l'exercice comme le prescrit l'article 305, mais sans abandonner la prise des mains, et en utilisant la flexion des jambes, qui suit la chute sur le sol, pour reprendre d'un seul bond la position initiale.

Remarque. — Régler l'engin au moins à la hauteur des épaules.

381. En appui tendu — passage alternatif des jambes au-dessus de l'arçon.

App. tend. — pass. alt. Js. au-dessus de l'arçon.

Étendre la jambe gauche (droite) au-dessus de la selle, en portant le poids du corps vers la droite (gauche); détacher aussitôt la main gauche (droite) de l'arçon pour livrer passage à la jambe et reprendre la position initiale.

Remarque. — Exécuter ensuite le mouvement en sens inverse, de l'extérieur de la selle vers l'intérieur.

382. Appui tendu et station assise élevée alternative, en progressant latéralement.

App. tend. et st. ass. élev. alt. en progr. lat.

Incliner légèrement le corps vers l'avant en fléchissant les genoux, et s'asseoir sur la fesse gauche (droite); continuer ensuite à tourner le corps et s'asseoir face en arrière en changeant la prise des mains.

Porter la main gauche en appui et à distance d'épaule de la main droite (gauche), reprendre l'appui tendu, et continuer de progresser ainsi vers la gauche (droite).

Progression: Exécuter ensuite le mouvement sans déplacement latéral, la main gauche (droite) venant se placer entre la prise de la main droite (gauche) et le corps; s'asseoir sur la fesse gauche (droite) et achever de tourner le corps.

Reprendre l'appui tendu vers la droite (gauche) par les moyens inverses.

383. A califourchon — oscillation des jambes en arrière.

Calif. — oscil Js. arr.

Saisir l'arçon de devant des deux mains écartées, ou les placer à plat sur le garrot; porter les jambes vers l'avant et les lancer aussitôt rapidement vers l'arrière et le haut, maintenir un instant le corps en équilibre sur les bras, les jambes jointes, les reins cambrés, la tête relevée. Reprendre ensuite, lentement et sans saccade, la position à califourchon.

384. A califourchon — oscillation des jambes en avant.

Calif. — oscil. Js. av.

Saisir l'arçon de derrière des deux mains, ou encore les

poser à plat sur la croupe; porter les jambes vers l'arrière, puis les lancer aussitôt rapidement vers l'avant et le haut, en s'efforçant de soulever l'assiette aussi haut que possible, le corps en équilibre sur les bras.

385. A califourchon — s'asseoir latéralement.

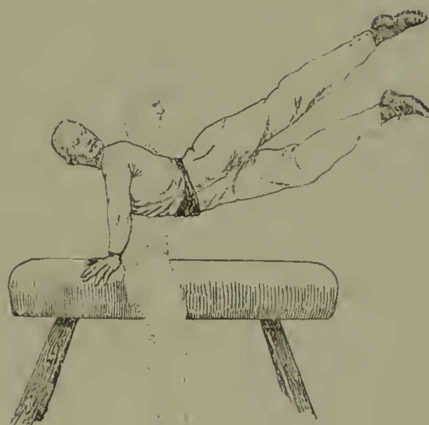
Calif. — ass. lat. et récipr.

Un : S'exécute comme le prescrit l'article 383, en revenant sur le cheval le corps légèrement tourné vers la gauche (droite), les jambes fléchies; s'asseoir sur le flanc droit (gauche) du cheval, les jambes pendantes.

Deux : Reprendre la position à califourchon par les moyens inverses.

Progression : Exécuter ensuite l'exercice d'après les mêmes principes, en s'asseyant alternativement sur le flanc gauche et le flanc droit du cheval, sans passer par la position à califourchon.

Fig. 121.



386. A califourchon — passer à califourchon en arrière.

Calif. — passer calif. arr. (fig. 121).

Comme le prescrit l'article 383, en tournant les hanches à gauche (droite), les jambes croisées au-dessus du cheval. Retomber lentement à califourchon face en arrière, en se soutenant par les bras.

CHAPITRE III.

Exercices d'ensemble de boxe.

387. Ces exercices sont exécutés avec énergie et vigueur, en employant une progression analogue à celle prescrite au chapitre VI du titre Ier.

Lorsque les hommes savent porter les coups en un seul temps, correctement et avec ensemble, connaissent les différentes parades, l'instructeur oppose deux rangs l'un à l'autre, en maintenant les hommes immédiatement hors de portée.

Les hommes de l'un des rangs portent les coups, précédés éventuellement d'une feinte; tandis que les adversaires du rang opposé exécutent la parade correspondante, en sautant au besoin en arrière, comme il est prescrit pour l'escrime à la baïonnette (1).

Fig. 122.



388. En garde.

Faire un demi à droite sur le talon gauche et porter le pied droit en équerre derrière le talon gauche, à une distance de 50 centimètres environ, les jambes légèrement fléchies, le genou droit en dehors; porter en même temps le bras gauche légèrement ployé devant le corps et à hauteur de l'épaule, le bras droit fléchi devant le mamelon droit, les poings fermés, les pouces croisés sur les doigts, les ongles légèrement tournés vers le haut (fig. 122).

---

(1) Pour *sauter en arrière,* retirer le tronc en s'élevant sur la pointe du pied placé en arrière, projeter aussitôt le corps au moyen de la détente de ce pied et reprendre la garde.

Remarque. — Tous les exercices de ce chapitre sont décrits pour la garde à gauche; ils sont exécutés alternativement avec la garde à droite, en se conformant aux mêmes principes et par les moyens inverses.

389. En garde — coup de poing du bras droit.

1° Retirer le poing droit et l'épaule, le coude en arrière et baissé, le poing à hauteur du mamelon droit;

2° Lancer vigoureusement le poing à hauteur de figure (ou de poitrine), en étendant la jambe droite et en fléchissant la jambe gauche, le corps incliné légèrement vers l'avant (fig. 123).

Fig. 123.



Retirer en même temps le poing gauche, comme il vient d'être prescrit pour le droit;

3° Reprendre la garde.

390. En garde — coup de poing du bras gauche.

1° Retirer le poing gauche, comme il a été dit pour le poing droit à l'article précédent;

2° Porter le coup à hauteur de figure (ou de poitrine) en retirant en même temps le poing droit, comme il vient d'être prescrit pour le poing gauche;

3° Reprendre la garde.

Parade : Parer le coup de poing par une simple opposition de l'un ou de l'autre bras vers la droite ou vers la gauche, en élevant ou en abaissant le bras; le haut du corps en arrière, la jambe droite fléchie, la jambe gauche tendue.

391. En garde — coup de poing du bras gauche (droit) en se fendant (fig. 124).

Comme le prescrit l'article précédent, mais en se fendant

à gauche en donnant le coup de poing. Revenir ensuite en garde à l'emplacement primitif.

Fig. 124.



392. En garde — coup de poing du bras gauche (droit) en marchant.

1° Porter le pied droit en équerre à hauteur du talon gauche;

2° Reprendre vivement la garde en avant du pied gauche, et utiliser la vitesse acquise pour porter le coup de poing;

3° Reprendre la garde à l'emplacement primitif en employant les moyens inverses.

Progression : Faire exécuter les coups de poing en se fendant et en marchant, lorsque les hommes donnent très correctement les coups de poing de pied ferme.

393. En garde — coup de pied bas.

1° Porter le coup en étendant vivement la jambe droite le plus loin possible en avant, la pointe du pied dirigée en avant et à droite, la jambe gauche fléchie, le corps incliné en arrière, les bras tendus vers le bas, de chaque côté du corps (fig. 125) ;

Fig. 125.



2° Reprendre la garde.

Parade : Pour parer le coup de pied bas, soulever la jambe gauche complètement fléchie, le corps en équilibre sur la jambe droite.

394. En garde — coup de pied de pointe.

1° Élever en avant la jambe droite fléchie, comme le prescrit l'article précédent;

2° Porter le coup le plus haut possible, en étendant vive-

ment la jambe, les bras tendus vers le bas de chaque côté du corps, la jambe servant d'appui légèrement fléchie, le corps incliné en arrière, les yeux suivant le mouvement du pied ;

3° Revenir au premier temps ;

4° Reprendre la garde.

Parade : Pour parer le coup de pied de pointe, baisser vivement les bras et faire une retraite rapide du corps.

395. En garde — coup de pied chassé de la jambe droite (gauche).

1° Faire face à gauche en pivotant sur le talon gauche et la pointe du pied droit, les jambes tendues, les bras suivant le mouvement du corps, la tête restant dirigée vers l'avant ;

2° Élever la jambe droite fléchie en avant, le genou ramené vers le corps, le pied fléchi sur la jambe ;

3° Porter le coup au moyen du talon, par une extension rapide de la jambe dirigée vers le genou, le flanc ou la poitrine de l'adversaire ; les yeux suivant le mouvement, et en fléchissant légèrement la jambe en appui (fig. 126) ;

4° Revenir au deuxième temps ;

5° Reprendre la garde en pivotant sur le talon gauche.

Fig. 126.



Remarque. — Le coup de pied chassé de la jambe gauche s'exécute d'après les mêmes principes, en changeant au premier temps la garde des bras, le bras droit en arrière.

Parade : Parer le coup de pied chassé avec la main droite, qui repousse le pied de l'adversaire, et exécuter une retraite du corps en portant la jambe gauche en arrière. Reprendre ensuite la garde à l'emplacement primitif.

Si le coup est donné à hauteur de la jambe, parer comme pour le coup de pied bas.

396. En garde — coup de pied bas (de pointe ou chassé de la jambe droite) en marchant.

Porter le pied gauche à environ une longueur de pied en avant, donner le coup de pied et reprendre la garde à l'endroit primitif.

Remarque. — Le coup de pied chassé de la jambe gauche en marchant, s'exécute en portant, au préalable, le pied droit en équerre et à hauteur du pied gauche; donner aussitôt le coup de pied, et reprendre ensuite la garde à l'emplacement primitif, en sautant sur le pied droit.

Progression : Faire exécuter les coups de pied en avançant et le coup de pied en marchant, lorsque les hommes donnent très correctement les coups de pied sur place.

CHAPITRE IV.

Saut à la perche.

Les sauts au moyen de la perche sont exécutés en plein air. La perche doit avoir de 3 mètres à 3m50 de longueur.

397. Saut préparatoire à la perche.

Prendre la station avancée du pied gauche (droit) devant l'obstacle; tenir la perche verticalement de la main gauche (droite) un peu au-dessus de la tête, le pouce vers le haut, et la saisir de la main droite (gauche) à hauteur de la ceinture, le pouce vers le bas; placer ensuite la perche horizontalement en l'inclinant vers l'arrière.

SAUTEZ : Poser le bout de la perche sur le sol à environ 50 centimètres du pied antérieur, le genou fléchi; incliner le corps vers l'avant et prendre aussitôt un élan par la détente successive des jarrets. S'appuyer en même temps sur le bras gauche (droit) tendu, en fléchissant le bras droit (gauche) pour soulever le corps à gauche (droite) et près de l'engin, les jambes tendues vers l'avant, tandis que la perche oscille dans la direction du saut en pivotant sur sa pointe (fig. 127).

Fig. 127.



Retomber en équilibre sur le sol face en avant (ou face à

gauche (droite), et relever aussitôt l'extrémité de la perche en appui sur le sol.

Progression : Remonter progressivement la prise des mains, en maintenant entre elles le même écartement.

398. Saut en longueur avec élan.

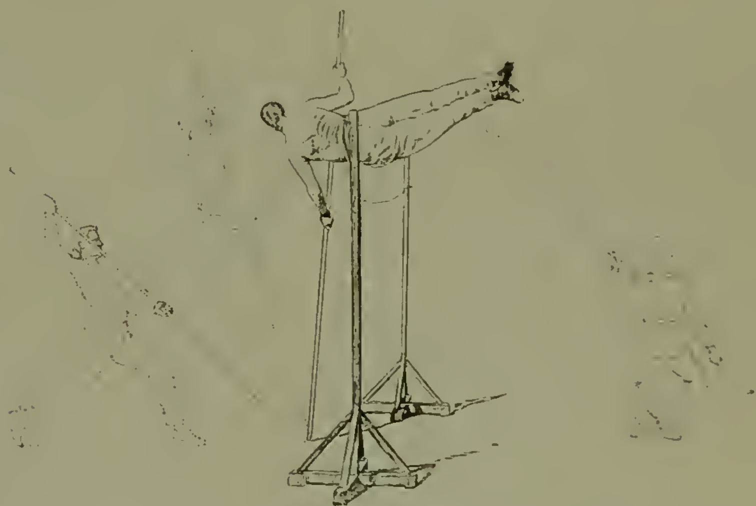
S'exécute comme le prescrit l'article précédent, la main gauche (droite) saisissant la perche à son extrémité supérieure. Prendre un rapide élan, terminé par la détente du pied placé vers l'avant, appuyer aussitôt la perche sur le sol à 50 centimètres environ en deçà du bord du fossé; franchir l'obstacle sans rompre l'élan, retomber face en avant (latéralement), et relever vivement l'extrémité de la perche en appui sur le sol.

Progression : Commencer à franchir, avec deux ou quatre pas d'élan, des traces progressivement espacées sur le sol, la perche saisie à une hauteur proportionnée. Franchir ensuite des fossés larges et profonds.

399. Saut en hauteur avec élan.

S'exécute comme le prescrivent les articles 397 et 398, mais au moyen d'un vigoureux élan à pieds joints, et en s'efforçant de soulever le corps aussi haut que possible (fig. 128).

Fig. 128.



Au moment où la perche est verticale, exécuter un quart de tour sur soi-même du côté de celle-ci. Dès que l'obstacle est dépassé, relever la perche et retomber sur le sol face à gauche (droite).

Progression : 1° Élever progressivement l'obstacle et saisir la perche à une hauteur proportionnée, les mains de plus en plus rapprochées l'une de l'autre.

2° Pour franchir une grande hauteur (2m50 à 3 mètres), abandonner la perche en la repoussant des deux mains dès que l'obstacle est dépassé, et retomber sur le sol face en arrière.

Remarque. — Pour sauter sur une hauteur, se conformer aux mêmes principes, en fléchissant fortement les jambes jointes près de la perche. Arrivé sur l'obstacle, se redresser aussitôt et relever le bout de la perche.

400. Saut en profondeur.

Se placer sur le bord de l'obstacle, les jambes écartées et fléchies, la perche dirigée droit devant soi, la pointe appuyée sur le sol, les mains placées aussi bas que possible.

SAUTEZ : Se conformer aux prescriptions de l'article 397, les jambes passant du côté de la main dont la prise est la plus élevée.

Si la hauteur est considérable, laisser glisser la perche entre les mains pendant la trajectoire du saut.

CHAPITRE V.

Franchissement des obstacles (1).

§ Ier. — Généralités.

401. La gymnastique de développement et d'assouplissement ayant contribué à rendre les hommes suffisamment vigoureux, souples, équilibrés et agiles, ils sont exercés au franchissement des obstacles en tenue de gymnastique d'abord, puis progressivement avec armes et bagages.

Commencés prématurément, ces exercices peuvent, comme tous les sports énergiques, causer des accidents qu'une préparation méthodique par la gymnastique éducative écarte de façon complète.

Les applications de ce chapitre forment le véritable complément de l'éducation physique pratique du fantassin. Elles débutent avantageusement par le franchissement des obstacles artificiels, parce qu'ils sont plus aisés à graduer. A cet effet, l'on peut improviser, soit dans les salles de gymnastique, soit sur les terre-pleins des casernes, une lice d'obstacles artificiels au moyen des engins mobiles de gymnastique (poutre, bancs, chevaux, cordes, etc.).

Le parcours de ces lices improvisées peut s'exécuter de façon très variée, en appliquant les différentes formes des sauts, du franchissement des obstacles, des marches en équilibre, etc., prescrites au chapitre VIII du titre II.

(1) Ces exercices s'appliquent particulièrement aux armes à pied.

Les hommes sont exercés ensuite à franchir les obstacles de la lice proprement dite (pl. IV).

La largeur de ces obstacles doit correspondre au moins au front d'une escouade, et, si possible, à celui d'une section sur deux rangs. Sur les plaines d'exercice des différentes garnisons d'infanterie, ou dans les cours des casernes, l'on peut créer une lice d'obstacle se rapprochant du type préconisé, en tenant compte de la nature du terrain et des ressources dont on dispose. On se procure des matériaux rustiques ou sans valeur, tels que vieilles billes de chemin de fer, branchages, etc., de façon à édifier ces obstacles avec le minimum de frais.

402. Les hommes étant exercés au franchissement des obstacles de la lice, les instructeurs saisissent toutes les occasions favorables qui se présentent lors des exercices tactiques, pour familiariser leurs hommes à passer, avec ordre et célérité, tous les obstacles du terrain ; mais en évitant d'occasionner des dégâts aux propriétés.

403. Les différents exercices de franchissement des obstacles sont exécutés d'abord sans arme, ni équipement. Ils le sont ensuite : 1° avec le fusil (dépourvu de la baïonnette), auquel viennent s'ajouter successivement ; 2° le ceinturon avec accessoires, 3° le havre-sac vide, puis chargé, 4° enfin l'équipement complet de campagne.

Lorsque les hommes sont chargés, la hauteur des obstacles à franchir en sautant sans appui des mains, doit être sensiblement diminuée, surtout si l'obstacle est fixe.

404. Les exercices de franchissement des obstacles sont exécutés d'abord individuellement ou par groupe de deux ou trois hommes, puis en colonne par le flanc ; enfin, les obstacles sont abordés de front et par fraction constituée. Les soldats sont placés sur un rang et espacés d'un mètre. Les rangs franchissent les obstacles successivement, conduits par le chef de file, qui règle la vitesse de façon à conserver l'ensemble et l'ordre ; car ces exercices ne peuvent jamais dégénérer en une course désordonnée.

Le franchissement des obstacles s'exécute en se conformant, par analogie, aux principes exposés au chapitre VIII du titre II ; ainsi qu'aux prescriptions du paragraphe II ci-après, relatif au

franchissement des obstacles de la lice et des obstacles naturels.

§ II. — Franchissement des obstacles de la lice et des obstacles naturels.

405. Franchir une palissade.

a) Une palissade, non appointie à la partie supérieure, est franchie selon sa hauteur par les moyens suivants :

1° Franchir obliquement, une main en appui sur l'obstacle (art. 323, fig. 104), le fusil tenu élevé dans la main opposée à la direction du saut;

2° Franchir en double appui, une main sur l'obstacle, l'autre empoignant l'extrémité du canon de l'arme, dont la crosse repose sur le sol; passer l'arme de l'autre côté de la palissade, soit pendant la trajectoire du saut, soit après la chute;

3° Poser le fusil contre l'obstacle, sauter en appui tendu sur la palissade, poser le pied sur la crête et sauter du côté opposé; reprendre le fusil après le franchissement.

b) Une palissade appointie à sa partie supérieure est franchie comme suit :

1° La hauteur de l'obstacle est inférieure à la hauteur des épaules de l'homme : Se grouper par trois et franchir à tour de rôle en appui tendu des bras sur les épaules de deux camarades, qu'ils soient placés en deçà ou au delà de la clôture; poser un pied sur l'une des pointes, se redresser en prenant appui sur les mains des aides, et sauter au delà de l'obstacle.

Les fusils, déposés au préalable contre la clôture, sont passés successivement.

2° La palissade dépasse la hauteur des épaules : S'élever par l'un des moyens indiqués ci-après pour franchir une grille (fig. 129, art. 406) ou un mur élevé, suivant le cas; et passer du côté opposé sans précipitation.

406. Franchir une grille.

1° La hauteur de la grille est égale ou supérieure à la hauteur des épaules de l'homme : Deux aides, placés le flanc contre l'obstacle, se font face et tiennent horizontalement deux armes par leurs extrémités, la bretelle placée vers le

haut. Une arme repose sur les bras fléchis ou sur les épaules des aides du côté de l'obstacle, selon la hauteur de ce dernier; l'autre arme est tenue dans la main de chacun des aides et du côté opposé, le bras étendu vers le bas. Les hommes montent sur cet escalier improvisé, en s'appuyant sur les épaules des aides et sur l'obstacle; puis ils placent le pied sur l'une des pointes de la grille, se redressent et sautent du côté opposé (fig. 129).

Fig. 129.



Remarque. — 1° Éviter que les pans de la capote ou du manteau ne touchent les pointes de la grille.

2° Les grilles plus élevées sont franchies par les moyens préconisés pour le passage d'un mur, les hommes s'étant débarrassés au préalable de l'arme, du havre-sac et du manteau; mais cet exercice est dangereux et ne doit être exécuté qu'en cas de nécessité.

Fig. 130.



407. Franchir un mur.

1°) La hauteur du mur permet de sauter en appui tendu sur sa partie supérieure : Se conformer aux prescriptions relatives au franchissement des palissades.

2°) Franchir un mur de 3 mètres au plus par deux hommes isolés : Se débarrasser du fusil, du havre-sac et glisser la cartouchière latéralement sur la hanche. L'aide se place devant la muraille, un genou à terre, et se redresse lorsque son camarade s'est placé debout sur ses épaules (fig. 130). Le soldat se rétablit ensuite sur le faîte du mur, s'y place à califourchon et passe ensuite, au delà du mur, les fusils et les havre-sacs, ces derniers suspendus au besoin à la poignée du

verrou; puis, suivant la hauteur de l'obstacle, il tend le bras ou un fusil muni de sa baïonnette recouverte du fourreau, à son camarade; ce dernier se hisse jusqu'au sommet par le déplacement alternatif des bras (fig. 131) en s'aidant de l'appui des pieds contre la paroi de la muraille. Dès qu'il en atteint le faîte, il se rétablit (art. 183) avec l'aide de son camarade qui le soutient sous l'aisselle.

Fig. 131.



Pour descendre d'un mur peu élevé, sauter en avant ou latéralement (art. 302). Si le mur dépasse la taille de l'homme, se suspendre des deux mains au faîte, abandonner la prise d'une main, celle-ci venant aussitôt prendre appui contre la paroi, pour en écarter le corps au moment de la chute qui s'exécute latéralement. L'homme resté au sommet du mur, passe les armes et les havre-sacs, puis descend à son tour par les mêmes moyens.

Fig. 132.



3°) Franchir un mur de 3 mètres de hauteur au plus, par groupes de trois hommes: Un aide se place debout les mains contre la paroi du mur; un second, derrière lui, un genou à terre et la tête baissée, saisit les hanches de son camarade des deux mains. Chaque homme grimpe sur cet escalier vivant, en plaçant un pied sur la cuisse, puis sur l'épaule de l'aide agenouillé: il se redresse ensuite sur les épaules de l'aide placé debout, et le mouvement continue, par analogie, comme il est prescrit au 2° ci-dessus. Ce moyen permet une succession très rapide des hommes (fig. 132).

4° Franchir un mur de 3m50 de hauteur environ, suivant la taille des hommes : Deux aides, le flanc contre la muraille, se font face et posent à terre le genou qui se trouve du côté du mur (fig. 133).

Fig. 133



L'homme grimpe debout sur les cuisses des aides, puis sur leurs épaules, en s'appuyant au mur. Les aides saisissent des deux mains le pied placé sur leur épaule, et se redressent en se tournant face à l'obstacle.

5° Si la hauteur du mur l'exige, les aides soulèvent simultanément leur camarade à bras tendus (fig. 134). Ce dernier se rétablit ensuite sur le faîte du mur, s'y place à califourchon ; puis l'exercice continue en se conformant aux prescriptions du 2° ci-dessus.

Il est avantageux que le dernier homme de chaque groupe, soit plutôt de grande taille, agile et de poids léger.

Fig. 134.





408. Escalader un arrachement du sol.

Se conformer par analogie aux moyens prescrits pour escalader un mur de même hauteur.

Si la hauteur de l'arrachement est inférieure à 3 mètres, dès qu'un homme a escaladé, il tend le canon de son fusil à un camarade et le hisse en le tirant vers soi, l'homme qui escalade s'aidant de l'appui successif des pieds contre la paroi.

Dès que deux hommes d'un même groupe ont atteint le sommet de l'arrachement, ils tendent chacun l'extrémité de

leur arme, que les suivants saisissent dans l'une et l'autre main, pour se hisser à leur tour.

409. Passage en équilibre sur une poutre.

Les hommes se succèdent sans se presser, en portant l'arme descendue et en se conformant aux prescriptions des articles 195, 197 et 199 (fig. 135).

Fig. 135.



La rapidité de la succession des hommes et la vitesse de la marche sont progressivement augmentées.

Pour se placer en équilibre sur un obstacle élevé, ou en descendre, il est souvent avantageux de prendre appui de la crosse du fusil sur le sol. Si la hauteur est grande, placer le fusil longitudinalement et à plat sur l'obstacle, et se soulever en équilibre en le maintenant de la main à l'une de ses extrémités.

410. Progresser à califourchon ou assis latéralement sur un obstacle élevé.

Placer le fusil en bandoulière, et progresser en prenant appui des mains vers l'avant ou latéralement, pour soulever le siège et le rapprocher successivement des mains. Ce moyen est employé lorsque l'obstacle est très élevé ou trop glissant, pour le passer debout en équilibre.

411. Sauter en longueur.

Porter l'arme descendue et la projeter vivement vers l'avant au moment de la détente des jarrets, la ramener vers l'arrière au moment de la chute sur le sol, le bras légèrement fléchi.

412. Sauter en profondeur.

1° En avant : Porter le fusil verticalement, le bras étendu obliquement vers le haut; replacer l'arme descendue en se redressant après la chute sur le sol.

2° Latéralement : Se placer debout ou assis sur le bord de l'obstacle, l'arme tenue dans la main du côté extérieur; si la

profondeur est grande, placer l'arme sous le bras fléchi, la crosse en arrière, le bout du canon incliné vers l'avant : sauter en profondeur en se conformant à l'article 313.

413. Sauter en hauteur.

Porter l'arme descendue, et l'élever verticalement dans la direction du saut au moment de la détente des jarrets, la replacer descendue en se redressant après la chute sur le sol.

414. Escalader un plan incliné.

S'élancer comme le prescrit l'article 351, en élevant légèrement le fusil pour ne pas heurter le plan incliné.

Pour en descendre, faire un demi-tour à gauche (droite) en arrivant au sommet du plan incliné, tenir le fusil dans la main gauche (droite), et redescendre au moyen de petits pas rapides, les semelles bien appliquées sur la pente et les genoux maintenus légèrement fléchis (fig. 136).

Fig. 136.



415. Grimper aux agrès verticaux ou obliques, au mât ou sur un arbre.

Placer l'arme en bandoulière. Pour grimper au mât ou sur un arbre, se débarrasser au préalable du havre-sac.

Pour grimper obliquement en passant d'un agrès à l'autre (art. 178, fig. 57), placer la bretelle sur l'épaule dans la direction opposée au mouvement.

CHAPITRE VI.

Les escrimes.

L'escrime à la baïonnette est exposée dans le règlement sur les exercices et les manœuvres de l'infanterie.

Les mouvements d'ensemble au fleuret et au sabre, prescrits par le règlement d'escrime, sont exécutés par les gradés à titre de gymnastique d'assouplissement et de développement, et comme préparation à l'escrime. Les mouvements sont exécutés de la main droite et de la main gauche, en opposant deux rangs comme le prescrit le chapitre III du titre IV; mais les adversaires étant à bonne portée l'un de l'autre.

CHAPITRE VII.

Jeux sportifs.

Les jeux sportifs fortifient le corps; ils mettent en action avec le plus d'intensité et de variété, les facultés physiques et psychiques de l'homme.

Ils habituent aux décisions promptes, à la conservation du sang-froid, aux efforts énergiques; ils démontrent l'importance de la solidarité et de la discipline pour vaincre, et contribuent efficacement à tremper les caractères.

Les jeux sportifs ont encore une influence moralisante; car ils deviennent bientôt, pour les hommes qui y sont habiles, un délassement auquel ils se consacrent de préférence les jours de repos. De plus, ils se conservent forts, pour leurs jeux.

Le seul écueil qu'il faille éviter pendant ces jeux, c'est le surmenage; il importe donc d'accoutumer les jeunes gens à ne s'y livrer qu'avec modération et méthode.

Aussi est-il utile que les chefs de corps et les chefs des établissements d'instruction encouragent leurs subordonnés ou leurs élèves, à former des équipes se livrant à des jeux nationaux et à des sports, dont l'exécution exige de l'énergie, de l'agilité et de la discipline. Ces équipes peuvent utilement concourir entre elles, et même avec celles d'autres corps ou établissements, afin d'exciter l'émulation.

Les jeux sportifs peuvent être exécutés pendant la séance de gymnastique journalière; tous les hommes qui n'y peuvent prendre part simultanément, doivent se livrer à d'autres exercices physiques.

Les jeux suivants sont recommandés :

1° La lutte ;

2° La traction de la corde ;

3° La boxe française ;

4° Les escrimes ;

5° Jeu de ballon au pied (*foot ball association*) ;

6° Les courses de résistance, de vitesse ou d'obstacles, individuelles ou en troupe, à pied ou à cheval ;

7° La course de haie ;

8° Les sauts ;

9° Le franchissement des obstacles, isolément ou en troupe ;

10° La natation de vitesse, de résistance ; les sauts et plongeons exécutés sans ou avec vêtements, équipement et armement ;

11° Le lancement du boulet, du disque, du javelot et de la poutre ;

12° La vélocipédie ;

13° La longue paume et la balle au mur ;

14° Le jeu de la rose à cheval, etc., etc.

Des prix peuvent être institués pour encourager les concurrents.

N. B. L'École normale de gymnastique et d'escrime possède les règlements des jeux sportifs qui y sont enseignés ; les corps et les établissements d'instruction peuvent se les procurer en s'adressant à cet établissement militaire.

TABLE DES MATIÈRES.

TITRE I.

Bases de l'instruction.

CHAPITRE Ier.

CHAPITRE II.

CHAPITRE III.

CHAPITRE IV.

CHAPITRE V.

CHAPITRE VI.

CHAPITRE VII.

CHAPITRE VIII.

TITRE II.

Gymnastique de développement et d'assouplissement.

PREMIÈRE PARTIE.

EXERCICES PRÉPARATOIRES.

CHAPITRE Ier.

CHAPITRE II.

CHAPITRE III.

CHAPITRE IV.

CHAPITRE V.

CHAPITRE VI.

DEUXIÈME PARTIE.

EXERCICES FONDAMENTAUX.

CHAPITRE Ier.

CHAPITRE II.

CHAPITRE III.

CHAPITRE IV.

CHAPITRE V.

CHAPITRE VI.

CHAPITRE VII.

CHAPITRE VIII.

CHAPITRE IX.

TITRE III.

Exercices de locomotion.

CHAPITRE Ier.

CHAPITRE II.

CHAPITRE III.

CHAPITRE IV.

TITRE IV.

Gymnastique d'application.

CHAPITRE Ier.

CHAPITRE II.



TABLEAU **A**. (Art. 11 et 47.)

TABLEAU

DE LA

TERMINOLOGIE GYMNASTIQUE

TABLEAU DE LA TERMINOLOGIE GYMNASTIQUE

CATÉGORIE.	TERMINOLOGIE.	TERMINOLOGIE ABRÉGÉE.	DÉFINITIONS.
Positions fondamentales.	Debout.	debout.	Le corps reposant sur un ou sur deux pieds.
	Assis.	ass.	» » le séant.
	Couché.	couch.	» » le dos
	Suspendu.	susp.	» suspendu par les mains.
	A genou.	à gen.	» reposant sur un ou sur deux genoux.
Parties du corps.	Tête.	T.	*N. B.* L'addition d'un S indique qu'il s'agit de deux parties symétriques du corps. Exemple : Jambes, Js.
	Nuque.	N.	
	Épaule.	Ép.	
	Clavicule.	Cl.	
	Bras.	B.	
	Main.	M.	
	Tronc.	Tr.	
	Dos.	D.	
	Reins.	R.	
	Hanche.	H.	
	Jambe.	J.	
	Genou.	G.	
	Pied.	P.	
	Corps.	C.	
Positions des jambes.	Pieds joints.	Ps. jts.	Fig. 23. art. 82.
	Sur la pointe des pieds.	pte. Ps.	» 10 » 99.
	Station écartée.	st. éc.	» 2. » 83.
	Station oblique.	st. ob.	» 95. » 84.
	Station avancée.	st. av.	» 3. » 85.
	Fente oblique.	fent. ob.	» 4. » 88.
	Fente en avant.	fent. av.	» 5. » 89.
	Fente en arrière.	fent. arr.	» 5. » 89.
	Jambe fléchie.	J. fl.	» 11. » 100.
	Jambe levée.	J. lev.	» 63. » 189.
	Jambe écartée.	J. éc.	» 62. » 187.
	Genou levé.	G. Lev.	» 61. » 184.
	Accroupi.	accr.	» 12. » 101.
Positions des bras.	Mains aux hanches.	Ms. Hs.	Fig. 4. art. 92.
	Mains aux épaules.	Ms. Ep.	» 6. » 94.
	Mains aux clavicules.	Ms. Cl.	» 7. » 95.
	Mains à la nuque.	Ms. N.	» 2 et 10. » 93.
	Bras levés.	Bs. lev.	» 9. » 98.
	Bras en avant.	Bs. av.	» 8. » 96.
	Bras latéralement.	Bs. lat.	» 3. » 97.
	Bras en arrière.	Bs. arr.	» 13. » 106.

CATÉGORIE.	TERMINOLOGIE.	TERMINOLOGIE ABRÉGÉE.	DÉFINITIONS.
Positions en suspension.	Suspension faciale.	susp. fac.	Fig. 35. Art. 150.
	Suspension en opposition.	susp. opp.	» 36. » 150.
	Suspension dorsale.	susp. dors.	» 42. » 157.
	Suspension transversale.	susp. trans.	» 37. » 150.
	Suspension latérale.	susp. lat.	» 38. » 150.
	Suspension en avant.	susp. av.	» 44. » 162.
	Suspension en arrière.	susp. arr.	» 45. » 163.
	Suspension transversale en avant.	susp. trans. av.	» 47. » 166.
	Suspension oblique.	susp. ob.	» 52. » 173.
	Appui tendu.	app. tend.	» 98. » 305.
Positions du corps et du tronc.	Tronc fléchi en avant.	Tr. fl. av.	Fig. 21. Art. 119.
	Tronc fléchi en arrière.	Tr. fl. arr.	» 20. » 118.
	Tronc fléchi latéralement	Tr. fl. lat.	» 23. » 122.
	Tronc tourné.	Tr. tour.	» 24. » 123.
	Tronc tourné vers l'intérieur.	Tr. tour. intér.	» 83. » 256.
	Chute faciale.	ch. fac.	» 75. » 234.
	Chute horizontale.	ch. horiz.	
	Chute oblique.	ch. ob.	» 77. » 239.
	Chute verticale.	ch. vert.	» 78. » 239.
	Chute faciale renversée.	ch. fac. renv.	» 79. » 240.
	Extension dorsale.	ext. D.	» 30. » 139.
	Extension du tronc.	ext. Tr.	» 68b. » 210.
Directions.	En avant.	av.	
	En arrière.	arr.	
	A droite.	dr.	
	A gauche.	g.	
	En bas.	bas.	
	Sur place.	pl.	
	Facial.	fac.	Face à l'engin.
	Dorsal.	dors.	Le dos vers l'engin.
	Latéral.	lat.	Le flanc vers l'engin.
	Transversal.	trans.	
	Levé.	lev.	
	Écarté.	éc.	Dans une direction latérale.
	Horizontal.	horiz.	
	Vertical.	vert.	
	Oblique.	ob.	
	Renversé.	renv.	La tête vers le bas.

CATÉGORIE	TERMINOLOGIE.	TERMINOLOGIE ABRÉGÉE.	DÉFINITIONS.
Mouvements	Mouvement.	m'.	
	Mouvement dérivatif.	m' dériv.	Pour calmer la circulation et la respiration (art. 25), ou décontracter des groupes musculaires.
	Flexion.	fl.	Des bras, des jambes, du tronc et de la tête.
	Extension.	ext.	Du corps, du tronc, des bras et des jambes.
	Inclinaison.	incl.	Étant assis ou à genou, incliner le tronc en arrière.
	Rotation.	rot.	Du tronc, de la tête et des membres.
	Écartement.	éc.	Des bras ou des jambes latéralement.
	Élévation.	élév.	Des bras, des jambes ou du genou, en avant ou latéralement.
	Oscillation.	oscil.	Balancement vertical des bras, d'amplitude maximum.
	Grimper.	grimp.	A l'aide des jambes et des bras.
	Progresser.	progr.	Déplacement du corps par les jambes ou par les bras.
	Serpenter.	serp.	Progresser entre les échelons du cadre à ondulation.
	Sauter.	saut.	Par la seule extension des jambes.
	Franchir.	franch.	Projeter le corps au-delà d'un obstacle par l'extension des jambes et l'appui des bras.
	Renversement.	renv.	Renversement du corps vers l'arrière par l'élévation des jambes.
	Culbute.	culb.	Culbute du corps vers l'avant par l'abaissement du tronc.
	Chute.	ch.	Après un saut, ou lorsque le corps est étendu en appui des mains et des pieds sur le sol.
	Respiratoire.	resp.	Pour indiquer que le mouvement doit être accompagné d'inspirations et d'expirations profondes.
Termes divers.	Position fondamentale.	pos. fond.	(Art. 75.)
	En position.	pos.	Pour prendre la position commandée, ou revenir à la position debout.
	Position initiale.	pos. init.	Attitude à prendre avant l'exécution d'un mouvement (art. 47).
	Demi.	1/2.	N'exécuter que la moitié de l'amplitude d'un mouvement.
	Appui.	app.	D'une partie du corps contre un engin.
	Soutien.	sout.	D'une partie du corps à un engin ou par un aide.
	Appui ou soutien facial.	app. (sout.) fac.	Prendre un appui ou un soutien la face tournée vers un engin.
	Appui ou soutien dorsal.	app. (sout.) dors.	Prendre un appui ou un soutien le dos tourné vers un engin.
	Appui ou soutien latéral.	app. (sout.) lat.	Prendre un appui ou un soutien le flanc tourné vers un engin.
	Rapide.	rap.	Indique qu'un mouvement doit être exécuté très vivement.
	Lancé.	lanc.	Comme ci-dessus, mais en réunissant deux temps en un seul.
	Équilibre.	équil.	Lorsque la base de sustentation est restreinte.
	Califourchon.	calif.	Assis, les jambes pendantes des deux côtés d'un engin.
	Croisé.	crois.	Un membre se déplaçant tandis que l'autre exécute le mouvement inverse.
	Grande.	gde.	Indique exceptionnellement l'amplitude maximum possible d'un mouvement dans une direction déterminée.
	Successive.	succ.	Lorsque les différentes parties d'un exercice doivent se succéder.
	Simultané.	simult.	Lorsque les différentes parties d'un exercice doivent être exécutées simultanément.
	Alternatif.	alt.	Lorsque les différentes parties d'un exercice doivent être exécutées alternativement.
	en 4 (2) temps.	4 t. (2 t.).	Indique en combien de temps le mouvement doit être exécuté.
	1 à 4 fois en série.	(1-4 s.).	Indique combien de fois un mouvement doit être répété successivement.
	En torrent.	en torrent.	Succession très rapide des gymnastes pour effectuer un exercice au même emplacement.

CONVENTIONS RELATIVES A LA TERMINOLOGIE GYMNASTIQUE.

1° La position initiale est séparée du mouvement par un tiret (—).

2° Une lettre majuscule indique une partie du corps.
L'addition d'un S signifie que deux parties symétriques du corps doivent agir simultanément ou alternativement.

3° Une virgule sépare respectivement les différentes indications relatives à la détermination d'une position ou d'un mouvement.

4° Les termes placés entre parenthèses indiquent l'ordre de la progression de certains éléments d'une position ou d'un mouvement, qui doivent être enseignés successivement. L'attitude (Ps. jts.) ou (st. éc.), placée entre parenthèses devant un exercice, indique que tous les mouvements qu'il comporte doivent être répétés ensuite en y ajoutant cette attitude.

5° Les indications se succèdent, en général, dans l'ordre où il convient de faire prendre les diverses parties d'une attitude, au début et en décomposant. Les inscriptions concernant les attitudes des jambes précèdent celles qui s'adressent au bras et au tronc, en règle générale.

6° Les articles et les figures correspondent à ceux de la méthode éducative de gymnastique.

Exemple : *Position initiale :* Pieds joints, mains aux hanches (mains à la nuque) (bras levés). — *Mouvement :* flexion latérale du tronc. — *Terminologie abrégée :* Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (fig. 23, art. 122).

Tableau B. (Art. 11.)

TABLEAU GÉNÉRAL

des attitudes et des mouvements de la méthode de gymnastique éducative, destiné à faciliter la composition des leçons.

TABLEAU GÉNÉRAL

des attitudes et des mouvements de la méthode de gymnastique éducative, destiné à faciliter la composition des leçons.

EXERCICES PRÉPARATOIRES.

Positions des jambes.

	Articles.
pos. (fig. 1)	75
Ps. jts. (fig. 23)	82
st. éc. (fig. 2)	83
st. ob. av. arr. (fig. 95)	84
st. av. (arr.) (fig. 3)	85
Ps. jts. st. av. (fig. 10)	86
fent. ob. av. (arr.) (fig. 4)	88
fent. av. arr. (fig. 5)	89
Ps. jts. fent. av. arr.	90

Positions des bras.

	Articles.
Ms. Hs. (fig. 4)	92
Ms. N. (fig. 2)	93
Ms. Ep. (fig. 6)	94
Ms. Cl. (fig. 7)	95
Bs. av. (fig. 8)	96
Bs. lat. (fig. 3)	97
Bs. lev. (fig. 9)	98

Mouvements des jambes.

	Articles.
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — élev. pte. Ps. (fig. 10)	99
st. éc. (st. ob.) (st. av.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — élev. pte. Ps.	99
Ps. jts., st. av., Ms. Hs. (Ms. N.) — élev. pte. Ps.	99
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Js. (fig. 11)	100
st. éc. (st. ob.), Ms. Hs. (Ms. N.) — fl. Js. (fig. 29)	100
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — gde. fl. Js. (fig. 12)	101
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. rap. Js.	102
st. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. rap. Js.	102

Mouvements des bras.

	Articles.
Ms. Ep. — ext. lat. (vert.) (av.) (arr.) (bas.) Bs. (fig. 13)	103, 104, 105, 106
Ms. Ep. — ext. asym. Bs. (fig. 14 et 15)	107
élev. lat. Bs.	108
élev. Bs. av.	109
éc. Bs.	110
Bs. lev. — éc. Bs.	110
Ms. Cl. — éc. Bs.	111
Bs. lev. — oscil. Bs. (fig. 5)	112

Mouvements de la tête.

	Articles.
fl. T. arr. (av.) (fig. 16 et 17)	113
rot. (rap.) T. (fig. 18)	114, 115
fl. lat. T.	116
rot. et fl. succ. T. arr. (fig. 19)	117

Mouvements du tronc.

	Articles.
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (fig. 20)	118
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. av. (fig. 21)	119
Bs. lev. — gdr. fl. Tr. av. (fig. 22)	120
Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (fig. 23)	121
Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — rot. Tr. (fig. 24)	122

EXERCICES FONDAMENTAUX.

Exercices des jambes.

	Articles.
fent. ob., Ms. Hs. (Ms. N.) — élev. pte. P.	125
Ps. jts. (fent. av., Ms. Hs. (Ms. N.) — élev. pte. P. (fig. 25)	125
J. lev., Bs. av. — fl. J. app.	126
J. lev., Bs. av. — gde. fl. J. app. (fig. 26)	127
Ms. Hs. — élev. alt. pte. Ps.	129

Exercices combinés des bras et des jambes.

	Articles.
Ms. Ep. — st. ob. avec ext. vert. simult. Bs.	128
st. éc. (st. ob.) Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Js. (arme) (fig. 27)	130
Ms. Ep. — ext. vert. Bs., élev. simult. pte. Ps.	131
Pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. (simult.) vert. (lat.) Bs.	132
fl. rap. Js., élev. lat. simult. Bs.	133
élév. simult. Bs. av. et J. arr. (fig. 28)	134
st. ob., pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js. et ext. vert. simult. Bs.	135
st. acc., Ms. Ep. — ext. vert. et lat. Bs.	136
st. éc. (st. ob.) Ms. Ep., Js. fl. — ext. vert. (lat.) Bs. (fig. 29)	137
pte. Ps. — gde. fl. Js. et élev. lat. simult. Bs.	138

Exercices d'extension dorsale.

	Articles.
Bs. lev. — ext. D. ($^1/_2$ à 1 pas) (fig. 30 et 33)	139
(st. éc.) Bs. lev., ext. D. — élev. pte. Ps.	140, 141
Bs. lev. ext. D. — élév. (rap.) alt. Gx. (fig. 31)	142
Bs. lev., ext. D., G. lev. — élev. crois. Gx.	142
Bs. lev., ext. D. — élev. (rap.) alt. Js. (fig. 32)	143
Bs. lev., ext. D., J. lev. — élev. crois. Js.	143
Bs. lev., ext. D. — fl. et ext. alt. Js.	144
st. éc., Bs. lev., ext. D. — fl. Bs.	145

Flexions du tronc en arrière en appui des reins.

	Articles.
(st. éc.) Bs. lev. app. Rs. — fl. Tr. arr. (fig. 34)	148
(st. éc.) Ms. Ep. Tr. fl. arr. app. Rs. — ext. vert. Bs. (fig. 34)	148

EXERCICES DE SUSPENSION.

Suspensions simples par les bras.

	Articles.
susp. fac. (opp.) (trans.) (lat.) vert. (fig. 35 à 38)	150
susp. fac. (opp.) (trans.) (lat.) — fl. Bs.	151
susp. trans. fl. — progr. arr. (fig. 39)	152
susp. fac. (opp.) fl. — progr. lat.	153
susp. trans. fl. — progr. arr. avec élév. alt. C. (fig. 40)	154
susp. fac. fl. — progr. piv. susp. alt. Ms.	155
susp. lat. fl. — progr. alt. (simult.) Ms. (cordes) (fig. 41)	156

Suspensions dorsales.

	Articles.
susp. dors. (fl.) — fl. Js. (fig. 42)	157, 161
susp. dors. (fl.), Js. fl. — ext. alt. Js.	158
susp. dors. (fl.) — fl. et ext. alt. (crois.) (simult.) Js.	158, 161
susp. dors. (fl.) — élev. alt. (simult.) Js.	159, 161
susp. dors. (fl.), Js. lev. — éc. Js. (fig. 43)	160, 161

Suspensions en soutien des mains et des pieds.

	Articles.
susp. av. (arr.) (fig. 44 et 45)	162, 163
susp. av. (arr.) — fl. Bs. (fig. 46)	164
susp. av. fl. — élev. alt. Js. (fig. 46)	165
susp. trans. av. fl. — progr. arr. (fig. 47)	166

Escalades serpentines.

	Articles.
serp. horiz. (horiz. Ps. av.) (fig. 48)	167, 168
serp. vert. (fig. 49)	169
serp. ob. (fig. 50)	170
serp. spir.	171

Escalades directes.

	Articles.
grimp. (éch. vert., ob., de corde, cadre, etc.) (fig. 51)	172
susp. ob. (fig. 52 et 53)	173
susp. ob. — grimp. (fig. 53)	174
susp. ob. renv. — grimp. par $^1/_2$ tour alt. (fig. 54, 55*a* et *b*)	175
susp. vert. — grimp. (corde ou perche) (fig. 56)	176
susp. vert. — grimp. par dépl. alt. Bs. (fig. 57*a* et *b*)	177
susp. lat. — grimp. ob. (série cordes ou perches)	178
st. élev. (corde) (fig. 58)	179

Renversements et rétablissements en suspension.

	Articles.
susp. opp. fac. (fl.) — rétabl. en app. tend. par renv. (fig. 59)	180
susp. lat. fl. — renv. (fig. 60)	181
susp. fac. fl. — retabl. par J. et Bs.	182
susp. fac. fl. — Rétabl. Bs.	183

EXERCICES D'ÉQUILIBRE.

Équilibres sur le sol.

	Articles.
(Ps. jts.), (pte. Ps.), Ms. Hs., (Ms. N.) — élev. alt. Gx. (fig. 61)	184, 185
G. lev., Ms. Hs. — fl. et ext. P.	186
Ms. Hs. (Bs. lat.) (Bs. lev.) — éc. (rap.) (lanc.) J. (fig. 62)	187
(Ps. jts.) G. lev. Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. J. arr. (av.) (fig. 63)	188, 189
(Ps. jts.) G. lev., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — éc. J.	190

Équilibres élevés.

	Articles.
équil. élev. — ($^1/_2$ tour pte. Ps.) (fig. 64)	193
équil. trans. élev. — ($^1/_4$ tour pte. Ps.)	194
équil. élev. — dépl. J. av. et arr.	196
équil. élev. — élev. G.	196
équil. élev. — élev. lat. J.	196
équil. élev., G. lev. — ext. J. av. et arr.	196
équil. élev. — fl. Js. (st. G.)	196
équil. élev., J. lev., Bs. av. — fl. (gde. fl.), J.	196
ass. calif. (trans.) et se redres. debout en équil.	196
marche équil. élev. av. (arr.)	197
marche équil. élev. av., st. G. alt.	197
marche équil. trans. élev.	198
passer obst. équil. élev.	199

EXERCICES DORSAUX.

Exercices dorsaux en flexion du tronc.

	Articles.
st. éc., Ms. Hs., (Ms. Cl.), (Ms. N.), (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av.	200
(Ps. jts.) st. av., Ms. Hs., (Ms. Cl.) (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av. (arme) (fig. 65)	201
(st. éc.) Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.	202
Bs. lev., Tr. fl. av. — oscil. Bs.	203
(st. éc.) Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.	204
st. éc., Ms. Cl., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.	205
(Ps. jts.) st. av., Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs. (arme)	206
(Ps. jts.) st. av., Ms. Cl., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.	206
(Ps. jts.) st. av., Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — oscil. Bs.	206
(Ps. jts.) fent. av., Ms. Ép. — ext. vert. (asym.) Bs. (fig. 66)	207, 209
(Ps. jts.) fent. av., Ms. Cl. — éc. Bs.	207, 209
(Ps. jts.) fent. av., Bs. lev. — oscil. Bs.	207, 209
(Ps. jts.) Ms. Ep. — fents. av. alt., ext. lat. (vert.) simult. Bs. (arme)	207, 209
(Ps. jts.) Ms. Cl. — fents. av. alt., éc. simult. Bs.	207, 209
(Ps. jts.) — fents. av. alt., oscil. simult. Bs.	207, 209
(Ps. jts.) fent. av., Bs. lev. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av. (fig. 67, *a*, *b*, *c*)	208, 209

Exercices dorsaux en extension du tronc.

	Articles.
ch. fac. Js. sout. Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. Tr. (fig. 68*a* et *b*)	210
ch. fac. Js. sout., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tend. — fl. Tr. av. (fig. 69)	211
ch. fac. Js. sout., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs.	212
ch. fac. Js. sout., Ms. Cl., Tr. tend. — éc. Bs.	213
sout. dors. P., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. Tr. (fig. 70 et 71)	214
sout. dors. P., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tend. — fl. horiz. (et gde fl.) Tr. av.	215
sout. dors. P., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs. (fig. 70)	216
sout. dors. P., Bs. lev., Tr. tend. — oscil. Bs.	217
sout. dors. P., Ms. Cl. (Bs. lev.), Tr. tend. — éc. Bs.	218
ext. horiz. Tr. (app. M.) (Ms. Hs.), élév. simul. Bs. av. J. arr. et fl. J. app.	219

EXERCICES ANTÉRIEURS DU TRONC.

Exercices antérieurs en flexion du tronc.

	Articles.
ass., sout. fac. Ps., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Bs. lev.) — incl. Tr. arr. (fig. 72*a*, *b*)	220
ass., sout. fac. Ps., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Bs. lev.) — gde incl. Tr. arr. (fig. 72*c*)	221
ass., sout. fac. Ps., Ms. Ep., Tr. incl. arr. — ext. vert. Bs. (fig. 72*b*)	222
ass., sout. fac. Ps., Bs. lev., Tr. incl. arr. — oscil. Bs.	223
st. Gx. (G.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (fig. 73)	225, 228
st. Gx. (G.), Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.	226, 228
st. Gx. (G.), Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs.	227, 228
sout. fac. J. (P.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (fig. 74)	229
sout. fac. J. (P.), Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (fig. 74)	230
sout. fac. J. (P.), Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs.	231
ch. fac. — rot. rap. Tr. (fig. 75)	234
ch. fac. — fl. Bs. (fig. 76)	235
ch. fac. — éc. Js.	236
ch. fac. — élév. alt. Js. (fig. 76)	237
ch. fac. — fl. Bs., élév. alt. Js. (fig. 76)	237
ch. fac., Js. éc. — élév. alt. Bs.	238
ch. horiz. — rot. rap. Tr.	239

Exercices antérieurs en extension du corps.

	Articles.
ch. horiz. — fl. Bs.	239
ch. ob. — rot. rap. Tr. (fig. 77)	239
ch. ob. — fl. Bs.	239
ch. vert. — rot. rap. Tr. (fig. 78)	239
ch. vert. — fl. Bs.	239
ch. fac. renv. (fig. 79)	240
ch. fac. renv. — fl. Bs.	241

EXERCICES LATÉRAUX.

Rotations du tronc.

	Articles.
Ps. jts., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme) (fig. 24)	243
st. éc., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme) (fig. 80)	244
st. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme)	245
(Ps. jts.), st. av., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme)	246
Ps. jts. (st. éc.) (st. ob.) (st. av.) (Ps. jts., st. av.) Tr. tour., [illegible]	[illegible]
fent. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. Tr. (arme) (fig. 81)	252
fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour. — ext. vert. (asym.) Bs. (arme) (fig. 81)	253
fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — oscil. Bs.	254
fent. ob., Ms. Cl., Tr. tour. — éc. Bs. (fig. 82)	255
fent. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. Tr. intér. (arme) (fig. 83)	256
fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour. intér. — ext. vert. (asym.) Bs. (arme)	257

Flexions latérales du tronc.

	Articles.
Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. (rap.) (lanc.) Tr. (fig. 23)	260
st. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. (rap.) (lanc.), Tr. (arme) (fig. 84)	261
(Ps. jts.), st. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.	262, 263
ch. lat. app. — éc. J. (fig. 85 et 87)	264
ch. lat., M. H. (B. lev.) — éc. J. (fig. 86 et 87)	265
[illegible]	266

Rotations et flexions combinées du tronc.

	Articles.
(Ps. jts.) Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr. av. (fig. 92 et 93)	272
st. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. Tr. arr., et fl. av. (horiz.) (gde. fl.) (arme)	273
fent. ob., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. horiz. (gde. fl.) Tr. av. (arme) (fig. 94*a* et *b*)	274
(Ps. jts.) Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr.	275
st. ob., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr. (arme) (fig. 95)	276
Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.	278
st. ob., Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.	279
fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. et rot. (intér.) simult. Tr.	280
fent. ob. alt., ext. vert. asym. Bs. et rot. (intér.) simult. Tr.	280
fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr. vers intér.	281
Ms. Ep. — fents. ob. alt., ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr.	281

ext. horiz. Tr. (app. M.) (Ms. Hs.), élév. simul. Bs. av. J. arr. et fl. J. app. . . . 219

EXERCICES ANTÉRIEURS DU TRONC.

Exercices antérieurs en flexion du tronc.

	Articles.
ass., sout. fac. Ps., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Bs. lev.) — incl. Tr. arr. (fig. 72a, b)	220
ass., sout. fac. Ps., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Bs. lev.) — gde incl. Tr. arr. (fig. 72c)	221
ass., sout. fac. Ps., Ms. Ep., Tr. incl. arr. — ext. vert. Bs. (fig. 72b)	222
ass., sout. fac. Ps., Bs. lev., Tr. incl. arr. — oscil. Bs.	223
st. Gx. (G.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (fig. 73)	225, 228
st. Gx. (G.), Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.	226, 228
st. Gx. (G.), Bs. lev., Tr. fl. arr — oscil. Bs.	227, 228
sout. fac. J. (P.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (fig. 74)	229
sout. fac. J. (P.), Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (fig. 74)	230
sout. fac. J. (P.), Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs.	231

Exercices antérieurs en extension du corps.

	Articles.
ch. fac. — rot. rap. Tr. (fig. 75)	234
ch. fac. — fl. Bs. (fig. 76)	235
ch. fac. — éc. Js.	236
ch. fac. — élév. alt Js. (fig. 76)	237
ch. fac. — fl. Bs., élév. alt. Js. (fig. 76)	237
ch. fac., Js. éc. — élév. alt. Bs.	238
ch. horiz. — rot. rap. Tr.	239
ch. horiz. — fl. Bs.	239
ch. ob. — rot. rap. Tr. (fig. 77)	239
ch. ob. — fl. Bs.	239
ch. vert. — rot. rap. Tr. (fig. 78)	239
ch. vert. — fl. Bs.	239
ch. fac. renv. (fig. 79)	240
ch. fac. renv. — fl. Bs.	241

EXERCICES LATÉRAUX.

Rotations du tronc.

	Articles.
Ps. jts, Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme) (fig. 24)	243
st. éc., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme) (fig. 80)	244
st. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme)	245
(Ps. jts.), st av. Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme)	246
Ps. jts. (st. éc.) (st. ob.) (st. av.) (Ps. jts., st. av.) Tr. tour., Ms. Ep. — exts. Bs.	248
Ps. jts. (st. éc.) (st. ob.) (st. av.) (Ps. jts., st. av.) Ms. Ep. — ext. vert. Bs., rot. rap. simult. Tr. (arme)	249
Ps. jts. (st. éc.) (st. ob.) (st. av.) (Ps. jts., st. av.) Tr. tour., Ms Cl. — éc. Bs.	250
Ps. jts. (st. éc.) (st. ob.) (st. av.) (Ps. jts., st. av.) Ms. Cl. — éc. Bs., rot. rap. simult. Tr.	251
fent. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. Tr. (arme) (fig. 81)	252
fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour. — ext. vert. (asym.) Bs. (arme). (fig. 81)	253
fent. ob., Bs lev., Tr. tour. — oscil. Bs.	254
fent. ob., Ms. Cl., Tr tour — éc. Bs. (fig. 82)	255
fent. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. Tr. intér. (arme). (fig. 83)	256
fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour. intér. — ext. vert. (asym.) Bs. (arme)	257
fent. ob., Ms. Cl., Tr. tour. intér. — éc. Bs. (fig. 83)	258

Flexions latérales du tronc.

	Articles.
Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. (rap.) (lanc.) Tr. (fig. 23)	260
st. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. (rap.) (lanc.), Tr. (arme) (fig. 84)	261
(Ps. jts.), st. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.	262, 263
ch. lat. app. — éc. J. (fig. 85 et 87)	264
ch. lat., M. H. (B. lev.) — éc. J. (fig. 86 et 87)	265
ch. lat. app., M. H. (B. lev.) J. éc. — oscil. J.	266
sout. lat. P., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (arme). (fig. 88)	268
sout. lat. P., Ms. Ep., Tr. fl. lat. — ext. vert. Bs. (arme). (fig. 89)	269
Tr. fl. lat. sout. Ms., J. éc. — oscil. J. (fig. 90a et b)	270
Tr. fl. lat. sout. Ms., J. éc. — ext. horiz. C. (fig. 91)	271

Rotations et flexions combinées du tronc.

	Articles.
(Ps. jts.) Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr. av. (fig. 92 et 93)	272
st. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. Tr. arr., et fl. av. (horiz.) (gde. fl.) (arme)	273
fent. ob., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. horiz. (gde. fl.) Tr. av. (arme) (fig. 91a et b)	274
(Ps. jts.) Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr.	275
st. ob., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr. (arme). (fig. 95)	276
fent. ob., Ms. N. (Bs. lev.), Tr. tour. intér. — fl. lat. Tr. (arme). (fig. 96)	277
Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.	278
st. ob., Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.	279
fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. et rot. (intér.) simult. Tr.	280
fent. ob. alt., ext. vert. asym. Bs. et rot. (intér.) simult. Tr.	280
fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr. vers intér.	281
Ms. Ep. — fents. ob. alt., ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr.	281

LES SAUTS.

Sauts libres.

	Articles.
saut pl. (éc Bs.) (éc. Js.) (éc. Bs. et Js.)	289, 290, 291
saut pl., ch. lat. (arr.)	292
saut av. (arr.) (lat.)	293 et 294
saut haut., élan 1 à 3 pas (ch. lat.) (fig. 97a, b, c)	295
saut lat., élan 1 pas.	296
saut prof., élan 1 à 3 pas	297
saut long, élan 1 à 3 pas	298
saut haut. et long., élan 1 à 3 pas (ch. lat.)	299
saut haut. Ps. jts.	301
saut prof. Ps. jts., ch. lat. (arr.)	302
pte. Ps. — sautillez	303
st. acc. — sautillez	304
susp. fac. — saut. av. (arr.)	314, 315
susp. lat. B. et J. — saut. lat. prof. (fig. 100)	316
susp. dors. — saut prof. av.	317

Sauts en appui.

	Articles.
saut app. tend. — saut arr. (fig. 59)	305
app. tend. (arçons) — passage alt. (crois.) (simult.) Js. (fig. 98)	306
franch. entre Bs. (arçons) élan 1 à 3 pas, ch. av. (lat.) (arr.)	307
app. tend. (arçons) (élan 1 à 3 pas) — passer calif. (fig. 99)	308
calif. — sauter à terre et à chev.	308
saut calif. par croupe, élan 1 à 3 pas.	309
franch. lat. app. tend., élan 1 à 3 pas	310
saut fac., Js. arr. (entre poutres). (fig. 101)	318
saut dors., Js. av. (entre poutres) (élan ob.) (fig. 102)	319
franchir double poutre. (fig. 103)	320
saut susp. fac., entre double poutre.	321
app. M., franch. lat., passage succ. Js. (poutre).	322
franch. lat., app. M., Js. av. (fig. 104)	323
franch. app. tend. entre Bs. (poutre, chev.)	324
saut calif. par croupe (chev. plint.) (fig. 105)	325
saut par croupe debout sur chev. (fig. 106)	326
franch. arçons, Js. éc.	327
franch. chev. long. (fig. 107a, b).	328
franch. chev. lat., app. tend. renv. (fig. 108)	329
culb. app. tend. renv. (avec élan) (fig. 109, 110)	330

Exercices respiratoires.

	Articles.
élév. lat. (av.) Bs.	331
élév. lat. (av.) Bs., élév. simult. pte. Ps.	333
élév. av. et ab. lat. Bs.	332
élév. av. et ab. lat. Bs., élév. simult. pte Ps.	333
élév. lat. Bs., fl. simult. Js.	334
éc. Bs.	335
Bs. lev. — Éc. Bs.	336
Ms. Cl. — éc. Bs. (fig. 3)	337
Ms. Cl., Tr. fl. arr. — éc. Bs. (fig. 111)	337
Ms. Cl., sts. av. alt., éc. simult. Bs. (fig. 3)	338
Ms. Cl., Tr. fl. arr. — sts av. alt., éc. simult. Bs.	338
Ms. Cl. — Fent. arr., éc. simult. Bs.	339

Exercices de locomotion.

La marche et la course.

	Articles.
marche en décomposant	341
marche gymnastique	342
marche allongée	343
marche sur pte. Ps.	344
marche avec changement de pas tous les 3 (5) pas.	345
marche (pte. Ps.) avec élév. Gx.	346
marche avec battement du pied tous les 3 (5) pas	347
pas de course pte. Ps.	348
pas de course allongé	349
course de vitesse	350
escal. plan incl. (fig. 137)	351
entrainement à la marche	352
entrainement à la course	353

La natation.

EXERCICES PRÉPARATOIRES HORS DE L'EAU.

Natation sur le ventre.

	Articles.
mouv. Bs. (fig. 113)	357
mouv. Js. (fig. 114)	357
mouv. simult Bs. et Js. (fig. 115, 116)	357

Natation sur le dos. 358

EXERCICES DANS L'EAU.

	Articles.
nager sur le ventre	359
nager sur le dos	360
sauter à l'eau Ps. av.	361
sauter à l'eau T. av.	362
plonger du niveau de l'eau	363
plonger d'un endroit élevé	364
passage des rivières à la nage (arme)	365, 366

APPLICATIONS.

Exercices d'assouplissement préparatoire et d'entraînement au tir.

	Articles.
en joue, B. dr. lev. — oscil. lent. B. (fig. 117)	368
en joue — oscil. lent. arme.	369
en joue — M. g. H. (fig. 118)	370
en joue, M. g. H. — ext. B. dr. (fig. 119)	371
entrainement au chargement de l'arme	372
entrainement à la mise en joue	373

Exercices d'assouplissement préparatoire à la voltige

	Articles.
app. tend. — élév. alt. Bs.	375
app. tend. — fl. Bs (fig. 120)	376
app. tend. — transl. lat.	377
app. tend. — éc. alt. Js.	378
app. tend. — oscil. Js. arr.	379
app. tend. — sauter à terre et app. tend.	380
app. tend. — passage alt. Js. au dessu. arçon.	381
app. tend. et sts. ass. alt. en progr. lat.	382
calif. — oscil. Js. arr. (av.)	383, 384
calif. — ass. lat.	385
calif. — passer calif. arr. (fig. 121)	386

Exercices d'ensemble de boxe.

	Articles.
en garde (fig. 122)	388
en garde — coup de poing. B. dr. (fig. 123)	389
en garde — coup de poing. B. g.	390
en garde — coup de poing du B. g. (dr.) en se fendant (fig. 124)	391
en garde — coup de poing. du B. g. (dr.) en marchant	392
en garde — coup de P. bas. (fig. 125)	393
en garde — coup de P. de pte.	394
en garde — coup de P. chassé de la J. dr. (g.). (fig. 126)	395
en garde — coup de P. bas (de pointe ou chassé de la J. dr.) en marchant	396
en garde — coup de P. chassé de la J. g. en marchant	396

Saut à la perche.

	Articles.
saut préparatoire (fig. 127)	397
saut en long. avec élan	398
saut en hauteur avec élan (fig. 128)	399
saut en profond.	400

Franchissement des obstacles avec arme.

	Articles.
franch. paliss. (fig. 129)	405
franch. grille. (fig. 138)	406
franch. mur (fig. 131, 132, 133, 134 et 135)	407
escal. arrachement sol	408
passage équil. poutre (fig. 136)	409
progr. calif. (ass. lat.) sur obstacle	410
saut en long. (prof.) (haut.)	411, 412, 413
escal. plan incl. (fig. 137)	414
grimp. agrès vert. (ob.) (mât ou arbre).	415

N. B. Les numéros des articles et des figures correspondent à ceux de la méthode de gymnastique éducative.

TABLEAUX

DES

RÉPARTITIONS DES SECTIONS POUR LES EXERCICES

de suspension et de sauts.

Tableau de répartition des sectio

JOURS.	1re SECTION.	2e SECTION.	3e SECTION.
Lundi.	Susp. lat fl. — Progr. alt. Ms *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob. (cordes ou perches).	Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* Susp. trans. av. fl. — Progr. arr. (éch. horiz.).	Serp. ob. (vert.) *alterner avec :* Grimper. (cadre).
Mardi.	Susp. dors. — élév. alt. Js. *alterner avec :* Susp. dors., Js. lev. — Éc. Js. (espalier).	Susp. lat. fl. — Progr. alt. Ms. *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob. (cordes ou perches).	Susp. av. (arr.) — Fl. [illegible] *alterner avec :* Susp. trans. av. fl. — Progr. a (éch. horiz.).
Mercredi.	Susp. trans. fl. — Progr. arr. *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. Bs. (poutre).	Susp. dors. — Élév. alt. Js. *alterner avec :* Susp. dors., Js. lev. — éc. Js. (espalier).	Susp. lat. fl. — Progr. alt. *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. o (cordes ou perches).
Jeudi.	Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* Susp. ob. renv. — Grimp. 1/2 tour. alt. (corde oblique).	Susp. trans. fl. — Progr. arr. *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. Bs. (poutre).	Susp. dors. — Élév. alt. J *alterner avec :* Susp. dors., Js. lev. — Éc (espalier).
Vendredi.	Serp. ob. (vert.) *alterner avec :* Grimper. (cadre).	Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* Susp. ob. renv. — Grimp. 1/2 tour alt. (corde oblique).	Susp. trans. fl. — Progr. a *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. B (poutre).
Samedi.	Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* Susp. trans. av. fl. — Progr. arr (éch. horiz.).	Serp. ob. (vert) *alterner avec :* Grimper. (cadre).	Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* Susp. ob. renv. — Gri 1/2 tour alt. (corde oblique).

ır les exercices de suspension.

4ᵉ SECTION.	5ᵉ SECTION.	6ᵉ SECTION.
Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* p.ob.renv.— Grimp. 1/2 tour alt. (corde oblique).	Susp. trans. fl. — Progr. arr. *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. Bs. (poutre).	Susp. dors. — Élév. alt. Js. *alterner avec :* Susp. dors., Js. lev. — Éc. Js. (espalier).
Serp. ob. (vert.) *alterner avec :* Grimper. (cadre).	Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* Susp.ob. renv.— Grimp. 1/2 tour alt. (corde oblique).	Susp. trans. fl. — Progr. arr. *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. Bs. (poutre).
Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* ısp. trans. av. fl. — Progr. arr. (éch. horiz.).	Serp. ob. (vert.) *alterner avec :* Grimper. (cadre).	Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* Susp.ob. renv.— Grimp. 1/2 tour alt. (corde oblique).
ısp. lat. fl. — Progr. alt. Ms. *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob. (cordes ou perches).	Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* Susp. trans. av. fl. — Progr. arr. (éch. horiz.).	Serp. ob. (vert.) *alterner avec :* Grimper. (cadre).
Susp. dors. — Élév. alt. Js. *alterner avec :* usp. dors., Js. lev. — Éc. Js. (espalier).	Susp. lat. fl. — Progr. alt. Ms. *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob. (cordes ou perches)	Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* Susp. trans. av. fl. — Progr. arr. (éch. horiz.).
usp. trans. fl. — Progr. arr. *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. Bs. (poutre).	Susp. dors. — Élév. alt. Js. *alterner avec :* Susp. dors., Js. lev. — Éc. Js. (espalier).	Susp. lat. fl. — Progr. alt. Ms. *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob. (cordes ou perches).

Tableau de répartition (

JOURS	1re SECTION	2e SECTION	3e SECTION
Lundi.	Saut calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).	Franch. lat. app. M., Js. av. *alterner avec :* Franch. app. tend. entre Bs. (poutre).	Escal. plan incl. (espalier et ban[illegible]).
Mardi.	Saut debout — Ch. av. (lat.) *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs. (bock).	Saut calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).	Franch. lat. app. M., Js [illegible] *alterner avec :* Franch. app. tend. entr[illegible] (poutre).
Mercredi.	Saut prof. *alterner avec :* Susp. lat. B. et J. — Saut. lat. prof. (espalier).	Saut debout — Ch. av. (lat.) *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs (bock).	Saut calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).
Jeudi.	Saut haut., ch. av. (lat.) *alterner avec :* Saut à Ps. jts. (corde à sauter).	Saut. prof. *alterner avec :* Sup. lat. B. et J. — Saut lat. prof. (espalier).	Saut debout — Ch. av. [illegible] *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs (bock).
Vendredi.	Escal. plan incl. (espalier et banc).	Saut haut., ch. av. (lat.) *alterner avec :* Saut à Ps. jts. (corde à sauter).	Saut prof. *alterner avec :* Susp. lat. B. et J. — Saut lat. [illegible] (espalier
Samedi.	Franch. lat. app. M., Js. av. *alterner avec :* Franch. app. tend. entre Bs. (poutre).	Escal. plan incl. (espalier et banc).	Saut. haut., ch. av. (lat *alterner avec :* Saut à Ps. jts. (corde à sauter

ons pour les sauts.

4e SECTION	5e SECTION	6e SECTION
Saut haut., ch. av. (lat.) *alterner avec :* Saut à Ps. jts. (corde à sauter).	Saut prof. *alterner avec :* Susp. lat. B. et J. — Saut lat. prof. (espalier).	Saut debout. Ch. av. (lat.) *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs. (bock).
Escal. plan incl. (espalier et banc).	Saut haut., ch. av. (lat). *alterner avec :* Saut à Ps. jts. (corde à sauter).	Saut prof. *alterner avec :* Susp. lat. B. et J. — Saut lat. prof. (espalier).
ranch. lat. app. M., Js. av. *alterner avec :* ranch. app. tend. entre Bs. (poutre).	Escal. plan incl. (espalier et banc).	Saut haut., ch. av. (lat.) *alterner avec :* Saut à ps. jts. (corde à sauter).
Saut. calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).	Franch. lat. app. M., Js. av. *alterner avec :* Franch. app. tend. entre Bs. (poutre).	Escal. plan incl. (espalier et banc).
aut debout — Ch. av. (lat.) *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs. (bock).	Saut calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).	Franch. lat. app. M., Js. av. *alterner avec :* Franch. app. tend. entre Bs. (poutre)
Saut prof. *alterner avec :* . lat. B. et J. — Saut lat. prof. (espalier).	Saut debout. — ch. av. (lat.) *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs. (bock).	Saut calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).

Tableau modèle **D**. (Art. 61.)

ÉTAT

DES

MENSURATIONS CORPORELLES

Régiment ....

ou École ....

ÉTAT DES MENSURATIONS CORPORELL

NOMS et PRÉNOMS.	CLASSE de MILICE ou ANNÉE SCOLAIRE.	AGE	POIDS.			TAILLE.			HAUTEUR du BUSTE.			TOUR de TAILLE.			DIAMÈTRE ANTÉRO-POSTÉRIE					
															1re mensuration le..................			2e mensuration le..................		
			1re mensuration le..............	2e mensuration le..............	Différence.	1re mensuration le..............	2e mensuration le..............	Différence.	1re mensuration le..............	2e mensuration le..............	Différence.	1re mensuration le..............	2e mensuration le..............	Différence en millimètres.	Inspiration.	Expiration.	Différence en millimètres.	Inspiration	Expiration.	Différence en millimètres.
Vandenbulck, Émile	milicien de 1904	20 ans	63.39	67.80	+ 4.41	1.733	1.760	+ 0.27	0.895	0.905	+ 0.010	0.76	0.75	— 0.01	20	18	2	21	17.75	3.[illegible]
Denève, Jules	Id.	20 ans 6 mois	71 30	69.50	— 1.80	1.715	1.720	+ 0.05	0.876	0.885	+ 0.009	0.758	0.76	+ 0.002	23.20	20.70	2.50	23.50	19.50	4[illegible]

ES ....

DIAMÈTRE TRANSVERSE.						PÉRIMÈTRE THORACIQUE.							VOLUME PULMONAIRE EN LITRE.			OBSERVATIONS.
[1re m]ensuration		2e mensuration le..................			Différence générale en millimètres.	1re mensuration le........................			2e mensuration le			Différence générale en millimètres	1re mensuration le..................	2e mensuration le..................	Différence.	
Expiration.	Différence en millimètres.	Inspiration.	Expiration.	Différence en millimètres.		Inspiration.	Expiration.	Différence en millimètres.	Inspiration.	Expiration.	Différence en millimètres.					*a*) Profession avant d'entrer au service. *b*) Activité physique spéciale avant d'entrer au service (genre, durée, époque). *c*) Résultat de la visite médicale, etc.
25.50	8.	27.75	26.00	17.5	+ 9.5	87.8	83	48	94	84	60	+ 12	3.20	3.83	+ 0.63	Menuisier, société de gymnastique, 3 ans à partir de 12 ans, 1 leçon d'une heure par semaine.
26.50	1.50	28.50	26.50	2.00	+ 0.50	99.2	93	62	99.5	93	65	+ 3	4.62	4.95	+ 0.33	Étudiant, bicyclette et canotage, 8 ans à partir de 11 ans.
																N. B. Pour déterminer la moyenne des progrès physiologiques réalisés, l'on divise, par le nombre de gymnastes, la somme des chiffres renseignés dans les colonnes « Différences ».

Règles à observer concernant les mensurations corporelles.

Les mensurations corporelles, afin d'être comparables, doivent être prises le matin, avant tout exercice et après un sommeil réparateur.

Elles se prennent de la façon suivante :

1° Le poids se prend au moyen de la balance, l'homme dépourvu de ses vêtements ;

2° La taille se mesure au moyen de la toise sons laquelle l'homme est placé dans la position fondamentale debout. Les talons, le siége, les épaules et l'occiput doivent en toucher le montant ;

3° La hauteur du buste se mesure comme le prescrit le 2° ci-dessus, l'homme étant assis sous la toise ;

4° Le tour de taille ou ceinture se mesure au moyen du ruban métrique inextensible, immédiatement au-dessus des hanches, et dans le plan horizontal passant par l'ombilic ;

5° Le diamètre antéro-postérieur du thorax se prend au moyen du compas thoracique dont l'une des pointes est placée sans compression sur l'appeudice xyphoïde, et l'autre pointe, bien fixée sur l'apophyse épineuse qui lui correspond dans un plan horizontal. L'homme est placé debout les bras étendus horizontalement de côté, la paume des mains vers le haut, les épaules maintenues basses et en arrière. Les mensurations se prennent respectivement à la fin d'une inspiration et d'une expiration profondes. La différence entre les deux mesures obtenues indique l'amplitude de la mensuration ;

6° Le diamètre transverse du thorax se prend comme il est prescrit au 5° ci-dessus, l'homme ayant le dos contre une muraille. Les pointes du compas sont appliquées sur la partie la plus externe de la 4e côte, au sommet du creux axillaire ;

7° Le périmètre thoracique se prend en plaçant l'homme comme il est prescrit au 5° ci-dessus, et au moyen du ruban métrique, appliqué, sans compression du thorax, dans un plan horizontal passant par les deux mamelons. (Un aide place l'extrémité de son index sur la colonne vertébrale au-dessus du ruban, de manière à le soutenir vers l'arrière sans l'immobiliser.) Laisser ensuite glisser sur le zéro du ruban le chiffre indiquant le périmètre et prendre la différence entre les lectures extrêmes ;

8° Le volume pulmonaire se prend en plaçant l'homme debout, le torse nu et sans vêtements serrant à la taille. L'inspiration profonde doit se faire de préférence par la bouche ; l'expiration s'effectue dans l'appareil, régulièrement, sans précipitation et les narines bouchées.

L'instrument à conseiller est le spiromètre de Hutchnison ou de Verdin, avec embouchure en verre, afin de pouvoir l'aseptiser aisément après chaque expérience. Avant de se servir de l'instrument, il faut veiller à l'agencer de façon à éviter toute fuite d'air. L'on enseigne au préalable pratiquement aux hommes le mode d'emploi de l'appareil, et on leur recommande de bien envelopper l'embouchure au moyen des lèvres, après les avoir humectées au moyen de la salive. L'inscription se prend après deux mesures sensiblement identiques. Si, après trois expériences successives, il est nécessaire de vérifier les mesures prises, il convient de ne les reprendre qu'après avoir laissé quelques instants de repos à l'homme. Les chiffres maxima sont les chiffres vrais.

VINGT-CINQ LEÇONS PROGRESSIVES

DE

GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE.

Les vingt-cinq leçons progressives de gymnastique comportent tous les exercices préconisés par la *Méthode de gymnastique éducative*. Leur ensemble constitue une progression type, qui peut très utilement servir de guide aux instructeurs chargés de la direction des exercices physiques dans les écoles civiles et militaires, et dans les différents corps de l'armée.

Il convient de se borner aux exercices des *dix premières leçons*, pour les jeunes enfants des deux sexes, à partir de l'âge de sept ans, ainsi que pour les élèves les plus jeunes des pelotons de l'École des Pupilles et de l'École des Cadets de l'armée, pour lesquels l'instructeur remplace parfois la marche et la course, ainsi que les sauts, par des jeux actifs convenablement choisis.

Les exercices des *quinze premières leçons* peuvent être appliqués aux jeunes gens à partir de treize à quatorze ans. Ces exercices suffisent pour assouplir et développer les recrues des différentes armes, en ayant soin de faire prédominer, pour les armes à pied : les exercices des jambes, notamment ceux qui sont préconisés à l'article 340, ainsi que les franchisse-

ments d'obstacles; et pour les armes montées : les exercices d'équilibre, les sauts au cheval et les exercices préparatoires à la voltige. Ces derniers exercices, renseignés dans la 2e série des exercices de suspension des leçons 21 à 25, peuvent être introduits dans les groupes correspondants, dès la quinzième leçon.

Les exercices des *quinze premières leçons* peuvent être appliqués aux jeunes filles, à la condition d'atténuer les exercices les plus énergiques de suspension et de saut, à partir de la onzième leçon.

Chaque leçon comporte des exercices qui, normalement, permettent aux instructeurs de varier les séances journalières de gymnastique pendant une semaine environ. A cet effet, lorsqu'un groupe renseigne plusieurs exercices, l'instructeur se borne à en faire exécuter un ou deux, au plus, à chaque séance journalière, en ayant soin de faire alterner ces exercices de jour à autre.

En règle générale, le professeur progresse dès que l'ensemble des élèves exécute un exercice avec une correction suffisante: il le reprend parfois jusqu'à ce qu'il obtienne une exécution aisée et parfaite. Cette méthode évite la répétition successive d'un même exercice et produit un résultat plus rapide.

La progression sera plus lente pour les jeunes élèves, plus rapides pour des jeunes gens plus robustes, surtout s'ils ont déjà reçu un assouplissement préalable par la gymnastique. Il appartient au professeur de régler la vitesse de progression, en se basant sur l'âge, le degré de développement et d'assouplissement de ses élèves.

L'engin mobile destiné à renforcer un exercice peut consister en un bâton, une canne en fer ou un fusil, mais l'exercice exécuté à mains libres est le meilleur au point de vue éducatif: il doit, au préalable, être exécuté avec aisance et avec la plus grande perfection.

C'est en préparant les leçons, en se basant sur ces principes, en combinant rationnellement les exercices de la méthode, en utilisant avec intelligence les engins dont il dispose, que le professeur arrive à progresser méthodiquement pendant plusieurs années, en variant les exercices des séances journalières.

1er SCHEMA D'EXERCICES.

1. *Exercices d'ordre.*
2. *Exercices des jambes et positions initiales.*
3. *Exercices des bras.*
4. *Exercices de la tête.*
5. *Exercices du tronc.*
6. *Exercices de suspension.*
7. *Exercices des jambes.*
8. *Exercices latéraux.*
9. *Marches.*
10. *Sauts.*
11. *Exercices des jambes.*
12. *Exercices respiratoires.*

1re LEÇON.

1\. *a.* Formation sur un rang et numéroter les files.
   b. Alignements.
   c. Déploiement sur deux rangs à un pas (art. 76).
   d. Changements de direction sur place. Par le flanc g. (dr.) et 1/2 tour à g. (dr.).
   e. Déplacement de 1 pas en av. (arr.) (g.) (dr.).
   f. Serrer les rangs. (art. 80).

2\. Ps. jts. (art. 82, fig. 23).
   st. éc. (art. 83, fig. 2).

3\. Ms. Hs. (art. 92, fig. 4).
   Ms. Ep. (art. 94, fig. 6).

4\. rot. T. (art. 114, fig. 18).

5\. Ms. Hs. — fl. Tr. arr. et av. (art. 118 et 119, fig. 20).

6\. susp. fac. (opp. et trans.) (art. 150, fig. 35, 36 et 37).

7\. Ms. Hs. — st. ob. av. (arr.) (art. 84, fig. 95).
   Ms. Hs. — élév. pte. Ps. (art. 99, fig. 10).

8\. Ps. jts., Ms. Hs. — rot. Tr. (art. 122, fig. 24).

9. Marche sur un rang de front et de flanc.

10.

11. Ms. Hs. — fl. Js. (art. 100, fig. 11).
Ps. jts., Ms. Hs. — élév. pte. Ps.

12. éc. Bs. (art. 335).

2e LEÇON.

1. *a.* Répétition des exercices d'ordre de la 1re leçon.
b. Déploiements sur 2 rangs à 2 pas. Serrer les rangs.
c. Demi à g. (dr.).

2. Ms. Hs. — st. av. (arr.) (art. 85, fig. 3).

3. Ms. Ep. — ext. vert. Bs. (art. 104, fig. 9).
Ms. Cl. (art. 95, fig. 7).

4. fl. T. arr. (av.) (art. 113, fig. 16-17).

5. Ps. jts., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. et av. (art. 118 et 119, fig. 20 et 21).

6. Voir la 1re leçon.
susp. lat. (art. 150, fig. 38).

7. Ps. jts., Ms. Hs. — st. av. (arr.) (art. 86, fig. 10).

8. Ps. jts., Ms. Hs. — fl. lat. Tr. (art. 121, fig. 23).

9. Pas en décomposant et marche avec battement du pied (art. 341 et 347).

10. Ms. Hs. — fl. rap. Js. (art. 102).

11. Ms. Hs. — sts. ob.

12. élév. Bs. av. (art. 109, fig. 8 et 331 fig. 9).

3e LEÇON.

1. *a.* Répétition des exercices de la 1re leçon.
b. Formation sur 2 rangs et déploiement sur 4 rangs à 1 pas (art. 77).
c. Changements de direction sur place, suivi de déplacements de 1 à 3 pas en av.

2. Ps. jts., Ms. Hs. — élév. pte. Ps.

3. Ms. Ep. — ext. lat. Bs. (art. 103, fig. 13).
Ms. Ep. — ext. av. Bs. (art. 105. fig. 13).

4. fl. T. arr., av.
rot. rap. T. (art. 115).

5. st. éc., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. (av.) (art. 200).

6. susp. fac. (opp.) (trans.) fl. — ext. lent. Bs.
susp. fac. (opp.) (trans.) — fl. Bs. (art. 151).

7. st. éc., Ms. Hs. — élév. pte. Ps. (art. 99).
Ms. Hs. — fl. Js.

8. Ps. jts., Ms. Hs. — rot. (rap.) Tr. (art. 243, fig. 24).
Ps. jts. Ms. Hs. — fl. lat (rap.) Tr. (art. 260, fig. 23).

9. Voir leçons précédentes. Marche sur pte. Ps. (art. 344). Marche allongée (art. 343).

10. Ms. Hs. — fl. rap. Js.

11. sts. ob., Ms. Hs. — élév. pte. Ps. (art. 99).

12. Ms. Cl. — éc. lent. Bs. (art. 337).

4e LEÇON.

1. *a*. Changements de direction sur place, suivis de déplacements lat. (arr.) de 1 pas.
b. Formation sur 2 rangs et déploiement sur 4 rangs à 2 pas.

2. st. éc., Bs. lev.
Ms. N. (art. 93, fig. 2).
sts. ob., Bs. lev. — élév. pte. Ps.

3. Ms. Ep. — ext. vert., lat. et av. Bs.
Ms. Ep. — ext. vert. et en bas simult. Bs. (art. 107, fig. 14).

4. fl. lat T.
rot. rap. T. (4 t.) (art. 115).

5. Bs. lev. — fl. Tr. arr. et av. (art. 200).

6. susp. av. et arr. (art. 162 et 163, fig. 44 et 45).

7. Ms. Hs. — fl. Js.
st. av., Bs. lev. — élév. pte. Ps. (art. 99).
Ms. Hs. — fent. ob. av. (art. 88, fig. 4).

8. st. éc., Ms. Hs. — rot. rap. Tr. (art. 244, fig. 80).
Ps. jts., Bs. lev. — fl. lat. Tr. (art. 121, fig. 23).
9. Marche ordinaire, en décomposant, gymnastique. Course sur pte. Ps.
Marche sur pte. Ps.
10. Ms. Hs. — fl. rap. Js.
Ms. Hs. — saut. pl.
11. Ps. jts. — st. av. (arr.).
12. Ms. Cl. — éc. lent. Bs.

5e LEÇON.

1. *a.* Répétition des exercices précédents.
b. Ouvrir et reformer les files (art. 79).
2. st. éc., Bs. lev. — élév. pte. Ps.
st. éc., Ms. Hs. — fl. Js. (art. 100, fig. 29).
3. Ms. Ep. — ext. vert., lat., av., arr. Bs.
Ms. Ep. — ext. vert. et lat. simult. Bs. (art. 107, fig. 15).
Ms. Ep. — ext. vert. et av. simult. Bs. (art. 107).
4. T. tour. — fl. T. arr. (art. 117, fig. 19).
rot. rap. T. (2 t.).
5. Bs. lev. — fl. Tr. arr. et av., gde. fl. Tr. av. (art. 120, fig. 22).
6. susp. av. (arr.) — rot. T.
susp. av. — élév. alt. Js. (art. 165, fig. 46).
7. Ps. jts., st. av., Bs. lev. — élev. pte Ps. (art. 99).
8. Ps. jts., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (art. 121, fig. 23).
9. Voir la 4e leçon.
Marche avec changement de pas (art. 345).
Pas de course pte. Ps. (1/2′).
10. Ms. Hs. — saut. pl., ch. lat. (art. 292).
11. Ms. Hs. — sts. av. et arr.
12. Ms. Cl. — éc. Bs.

2e SCHÉMA D'EXERCICES.

1. *Exercices d'ordre, des jambes et des bras.*
2. *Exercices d'extension dorsale (Mt dériv.: gde. fl. Tr. av.).*
3 *Exercices de suspension.*
4. *Exercices d'équilibre.*
5. *Exercices de marche et de course (suivi de Mt dériv. et resp.).*
6. *Exercices dorsaux.*
7. *Exercices abdominaux.*
8. *Exercices latéraux.*
9. *Exercices dérivatifs des jambes.*
10. *Exercices de sauts.*
11. *Exercices des jambes.*
12. *Exercices respiratoires.*

6e LEÇON.

1. st. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) — fl. Js.
   Ms. Ep. — exts. Bs.
2. st. éc., Bs. lev. — fl. Tr. arr., av., et gde. fl. Tr. av. (art. 200).
3. *a.* grimp. (éch. cordes) (art. 172, fig. 51).
   b. susp. dors. — fl. Js. (art. 157, fig. 42).
   c. susp. dors. — fl. et ext. alt. (crois.) (simult.) Js. (art. 158).
   d. susp. dors. — élév. alt. (simult.) Js. (art. 159).
4. Ms. Hs. — élév. alt. Gx. (4 t.) (art. 184, fig. 61).
5. Pas de course sur pte. Ps. Marche gymnastique et sur pte. Ps.
6. Bs. lev., Tr. fl. av. — éc. Bs.
   Bs. lev., Tr. fl. av. — oscil. Bs. (art. 203, fig. 65).
7. ch. fac. — rot. rap. T. (art. 234, fig. 75).
8. st. éc., Bs. lev. — rot. Tr. (art. 244, fig. 80).

9. Ms. Hs. — fent. ob. av. (arr.).
10. *a.* Ms. Hs. — saut pl., ch. arr. (art. 292).
b. saut pl., éc. Bs. (art. 290).
c. Ms. Hs. — saut pl., éc. Js. (art. 291).
d. saut pl., éc. Bs. et Js.
e. saut av. (arr.) (lat.) (art. 293 et 294).
11. Ms. Hs. — marche sur pte. Ps.
12. Ms. Cl., Tr. fl. arr. — éc. Bs. (art. 337, fig. 111).

7e LEÇON.

1. st. éc., Bs. lev. — fl. Js.
Ms. Ep. — exts. asym. Bs.
2. st. av., Bs. lev. — fl. Tr. arr. et av. (art. 201, fig. 65).
3. *a.* grimp. (éch. corde).
b. susp. dors. — fl. Js.
c. susp. dors. — fl. et ext. alt. (crois.) (simult.) Js.
d. susp. dors. — élév. alt. (simult.) Js.
e. susp. av. — élév. alt. Js.
f. serp. horiz.
g. serp. horiz., Ps. av.
4. Ms. Hs. — élév. alt. Gx.
5. Pas en décomposant.
course sur pte. Ps. (3/4')
6. ch. fac. Js. sout., Ms. Hs. — ext. Tr. (rot. T.) (art. 210, fig. 68 *a* et *b*.)
st. av., Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.). — ext. vert. Bs. (art. 206).
7. ch. fac. — élév. alt. Js. (art. 237, fig. 76).
8. st. éc., Bs. lev. — rot. rap. Tr. (art. 244, fig. 80).
9. Ms. Hs. — fent. av. (arr.) (art. 89, fig. 5).
10. *a.* sauts pl. (éc. Bs.) (éc. Js.).
b. saut pl., ch. lat. (arr.).
c. saut. haut., élan de 1 à 3 pas. (art. 295, fig. 97 *a*, *b*, *c*).
d. saut app. tend. (art. 305, fig. 59).

11. Ps. jts.. st. av.. Ms. Hs. (Bs. lev.) — élév. pte. Ps. (art. 99 fig. 10).
élév. simult. Bs. av. et J. arr. (art. 134, fig. 28).
12. Ms. Cl. — éc. Bs.
élv. lat. Bs. (art. 331).

8e LEÇON.

1. st. éc., Bs. lev. — fl. Js., éc. simult. Bs. (art. 110).
Bs. lev. — oscil. Bs.
2. Bs. lev. — ext. D. (suivi de Mt. dériv.) (art. 139, fig. 30).
3. *a.* susp. av. (arr.) — fl. Bs. (art. 164, fig. 46).
b. susp. av. fl. — élév. alt. Js. (art. 165, fig. 46).
c. susp. av. — susp. arr. et réciproquement.
d. susp. vert. (corde, perche) — chang. Ps. (Ms.) (fig. 56).
e. susp. lat. fl. — ext. lent. Bs.
4. G. lev., Ms. Hs. — fl. et ext. P. (art. 186).
5. Différentes marches.
Pas de course pte. Ps. (1').
6. ch. fac. Js. sout. Ms. Hs., Tr. tend. — rot. T.
ch. fac. Js. sout., Ms. Hs., Tr. tend. — fl. et ext. Tr. (art. 211, fig. 69).
7. ass. sout. fac. Ps., Ms. Hs. — incl. Tr. arr. (très modérée au début) (art. 220, fig. 72 *a* et *b*).
8. st. éc., Bs. lat. — fl. lat. Tr. (art. 261, fig. 84).
9. fent. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs. (art. 207, fig. 66).
10. *a.* Répétition des sauts sur place.
b. saut. haut, élan 1 à 3 pas, ch. lat.
c. susp. fac. — saut av. (arr.) (art. 314 et 315).
d. saut lat., élan 1 pas (art. 296).
e. app. tend. — pass. à calif. et réciproquement (art. 308, fig. 99).
11. sts. ob., Ms. Hs. — élév. pte. Ps.
12. Bs. lev. — éc. Bs.

9e LEÇON.

1. sts. ob., Ms. Hs. — fl. Js. (art. 100, fig. 29).
   Ms. Cl. — éc. Bs.
2. Bs. lev. — ext. D.
   st. éc., Bs. lev., app. Rs. — fl. Tr. arr. (art. 148, fig. 34).
3. *a*. susp. ob. — déplacement alt. Js. (art. 173, fig. 53).
   b. serp. ob. (art. 170, fig. 50).
   c. susp. dors., Js. lev. — éc. Js. (art. 160, fig. 43).
4. Ms. Hs. — élev. alt. Gx. (2 t.).
5. marches et pas de course sur pte. Ps.
6. ch. fac. Js. sout., Ms Ep., Tr. tend. — fl. et ext. Tr.
   st. av., Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs. (art. 206).
7. ass. sout. fac. Ps., Ms. Ep., Tr. incl. arr. — ext. vert. Bs. (art. 222, fig. 72 *b*.).
8. st. av., Bs. lev. — fl. lat. Tr. (art. 262).
9. Ps. jts., Ms. Hs. — fent. av. (arr.) (art. 90).
10. Répétition des sauts des leçons précédentes.
    saut app. tend. — saut. prof. arr. (culb. av.).
    app. tend. — passage alt. (crois.) (simult.) Js. (art. 306. fig. 98).
    app. tend. — saut arr. (av.).
11. sts. ob., Ms. Hs. — fl. Js.
12. élév. av. et ab. lat. Bs. (art. 332).

10e LEÇON.

1. fent. ob., Ms. Hs. — élév. pte. P. (art. 125).
   Ms. Ep. — exts. Bs.
2. st. éc., Bs. lev., ext. D. — élév. pte. Ps. (art. 141).
3. susp. trans. av. fl. — progr. arr. (art. 166. fig. 47).
   serp. vert. (art. 169, fig. 49).
   serp. spir. (art. 171).
4. G. lev., Ms. Hs. — ext. J. arr. et av. (art. 188. fig. 63).

5. Marches et courses sur pte. Ps. (2 à 3').
6. ch. fac. Js. sout., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs. (art. 212).
7. ass. sout. fac. Ps., Ms. N. (Bs. lev.) — incl. Tr. arr.
8. st. éc., Bs. lat. — fl. lat. rap. Tr.
st. éc., Ms. N. — rot. rap. Tr.
9. Ps. jts., Ms. Ep., fent. av. — ext. vert. (lat.) Bs. (art. 209).
10. Sauts d'ensemble.
franch. app. tend. entre Bs. (ch. lat.) (art. 324).
saut en prof., ch. av. (lat.) (arr.) (art. 297 et 302).
11. st. éc.. Ms. Hs. — fl. Js.
12. élév. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps. (art. 333).

3e SCHÉMA D'EXERCICES.

1. *Exercices d'ordre et préparatoires :*
a) des jambes.
b) des bras.
c) de la tête.
d) du tronc.
e) rapide des jambes.
2. *Exercices d'extensions dorsales (Mt dériv.).*
3. *Exercices de suspension (1re série).*
4. *Exercices d'équilibre.*
5. *Exercices des bras et des jambes (fentes).*
6. *Exercices de marche et de course (Mt dériv. et resp.).*
7. *Exercices dorsaux.*
8. *Exercices abdominaux.*
9. *Exercices latéraux.*
10. *Exercices dérivatifs des jambes.*
11. *Exercices de suspension (2e série).*
12. *Exercices dérivatifs des jambes.*
13. *Exercices de sauts.*
14. *Exercices respiratoires.*

11e LEÇON.

1\. *a*. Ms. Hs. — fl. Js.
b. Ms. Ep. — exts. Bs.
c. fl. lat. T.
d. Ms. Hs. — rot., Tr.
e. Ms. Hs. — fl. rap. Js.
2\. Bs. lev., ext. D. — élév. pte. Ps.
3\. susp. trans. fl. — progr. arr. (art. 152, fig. 39).
serp. vert.
4\. Ms. Hs. — élév. alt. Gx.
5\. fent. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs. (art. 207, fig. 66).
6\. pas de course pte. Ps.
7\. st. av., Bs. lev., Tr. fl. av. — oscil. Bs.
8\. ass. sout. fac. Ps., Bs. lev. — incl. Tr. arr.
st. Gx., Ms. Hs. (Ms. N.) — fl. Tr. arr. (art. 228).
9\. Tr. tour., Ms. Ep. — ext. vert. (lat.) Bs. (art. 248).
st. éc., Ms. N. — fl. lat. rap. Tr.
10\. Ms. Hs. — élév. alt. pte. Ps. (art. 129).
11\. serp. vert. (cadre).
12\. st. éc., Ms. N. — fl. Js.
13\. sauts d'ensemble.
pte. Ps., Ms. Hs. — sautiller (art. 303).
saut fac., Js. arr. (entre poutres), 1 à 3 pas d'élan (art. 318, fig. 101).
saut dors., Js. av. (entre poutres), 1 à 3 pas d'élan (art. 319, fig. 102).
saut calif. par croupe, élan 1 à 3 pas (art. 309).
14\. élév. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps.

12e LEÇON.

1\. *a*. Ms. N. — fl. Js.
b. st. éc., Js. fl., Ms. Ep. — ext. vert. Bs.
c. fl. lat. T.
d. Bs. lev. — fl. lat. Tr.
e. st. éc., Ms. Hs. — fl. rap. Js.

2. Bs. lev., ext. D. — élév. alt. Gx. (art. 142. fig. 31).
3. susp. ob. — grimp. (art. 174, fig. 53).
4. Ms. Hs. — élév. alt. Gx.
équil. (banc) (art. 193. fig. 64).
5. fent. av., Bs. lev. — oscil. Bs. (art. 207).
Ps. jts., fent. av.. Ms. Cl. — éc. Bs. (art. 209).
6. Marches et pas de course pte. Ps. (3′).
7. st. éc., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. (lat.) Bs.
8. ch. fac. — fl. Bs.
st. Gx., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (art. 226).
9. ch. lat. app., M. H. — éc. J. (art. 264, fig. 85).
Ps. jts., Bs. lev. (Ms. N.) — rot. rap. Tr.
10. Ps. jts., st. av., Bs. lev. — élév. pte. Ps. (art. 99).
11. susp. fac. fl. — progr. lat. (art. 153).
12. sts. ob., Bs. lev. — fl. Js.
13. sauts d'ensemble.
st. éc., pte. Ps., Ms. Hs. — sautiller.
culb. en app. tend. renv. (art. 330, fig. 109).
franch. lat. app. tend., élan 1 à 3 pas (art. 310).
saut. dors., Js. av. (entre poutres) (art. 319, fig. 102).
saut. fac., Js. arr. (entre poutres) (art. 318, fig. 101).
14. Ms. Cl. — st. av. alt., éc. simult. Bs.

13e LEÇON.

1. *a*. Bs. lev. — fl. Js.
b. Ms. Ep. — ext. asym. Bs.
c. st. éc., Ms. M., Js. fl. — rot. rap. T.
d. st. éc., Bs. lev. — fl. lat. Tr.
e. st. éc., Ms. N. — fl. rap. Js.
2. Bs. lev., ext. D. — fl. et ext. alt. Js. (art. 144).
3. grimp. (cadre ou éch. corde) (art. 172. fig. 51).
serp. spir. (art. 171).
4. G. lev., Ms. N. — ext. J. arr. et av. (art. 188. fig. 63).
équil. élev. (art. 193, fig. 64).

5. Ps. jts., fent. av., Bs. lev. — oscil. Bs. (art. 209).
6. marches et pas de course pte. Ps. (3 à 4').
7. st. éc., Bs. lev., Tr. fl. av. — éc. Bs. (art. 202).
8. ch. horiz. — rot. T. (fl. Bs.) (art. 239).
st. Gx., Bs. lev. — fl. Tr. arr. (art. 225, fig. 73).
9. ch. lat., Ms. H. — éc. J. (art. 265, fig. 86).
(st. éc.) Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr. (art. 275).
10. sts. ob., pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js. et ext. vert. simult. Bs. (art. 135).
11. susp. lat. — grimp. ob. (cordes, perches) (art. 178).
12. st. éc., Ms N. — fl. Js.
13. sauts d'ensemble.
st. acc. — sautiller.
saut long avec élan, ch. lat.
franch. entre Bs. (arçons, selle) élan 1 à 3 pas (art. 307).
saut susp. fac. entre double poutre (art. 321).
14. élév. av. et ab. lat. Bs. (art. 332).

14e LEÇON.

1. *a*. st. éc., Bs. lev. — fl. Js.
b. Ms. Cl. — éc. Bs.
c. rot. et fl. succ. T. arr. (art. 117, fig. 19).
d. st. éc., Ms. N. — rot. Tr.
e. st. éc., Bs. lev. — fl. rap. Js.
2. Bs. lev., ext. D. — fl. et ext. alt. Js. (art. 144).
3. susp. ob. — grimp. (art. 174, fig. 53).
4. marche avec élév. Gx. (art. 346).
ext. horiz. Tr. app. M., élév. simul. B. av. J. arr. et fl. J. app. (art. 219).
équil. trans. élév. (art. 194).
5. fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs.
6. Pas de course pte. Ps. (4').
7. sout. dors. P., Ms. Hs. (Ms. N.) — ext. Tr. (art. 214, fig. 70).

8. ch. ob. — rot. T. (fl. Bs.) (art. 239, fig. 77).
st. G., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (art. 228).
9. ch. lat., M. H. (B. lev.) — éc. J. (art. 265, fig. 86).
st. éc., Ms. Hs. (Bs. lev.) — rot. lanc. Tr. (art. 244, fig. 80).
10. sts. ob., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Js.
11. susp. trans. fl. — progr. arr. avec élév. alt. C. (art. 154, fig. 40).
12. fent. av., Ms. N. — élév. ptc. P. (art. 125, fig. 25).
13. sauts d'ensemble.
pte. Ps., Ms. N. — sautiller (art. 303).
saut fac., Js. arr. (ou dors., Js. av.) (entre poutres) (art. 318 et 319, fig. 101 et 102).
app. M., franch. lat., pass. succ. Js. (poutre) (art. 322).
calif. — sauter à terre et à chev. (art. 308).
14. élév. av. et ab. lat. Bs., élév. simult. ptc. Ps. (art. 333).

15e LEÇON.

1. *a*. pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. vert. et lat. Bs. (art. 132).
b. Ms. Ep. — exts. Bs.
c. rot. rap. T.
d. Ps. jts., st. av., Bs. lev. — fl. lat. Tr. (art. 262 et 263).
e. gde. fl. rap. Js. (4 t.).
2. Bs. lev., ext. D. — élév. alt. Js.
3. susp. ob. renv. — grimp. par 1/2 tour alt. (art. 175, fig. 54-55 *a*, *b*).
4. Marche ptc. Ps. avec élév. Gx.
ext. horiz. Tr., Ms. Hs., élév. simul. J. arr. et fl. J. app. (art. 219).
équil. élev. — dépl. J. av. et arr. (art. 196).
5. fent. ob., Ms. Ep. (Bs. lev.) Tr. tour. — ext. vert. (oscil.) Bs. (art. 253, fig. 81, et art. 254).
6. marches et pas de course ptc. Ps. (5') (Mt dériv.).
7. sout. dors. P., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs. (art. 216, fig. 70).

8. sout. fac. P., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. (art. 229, fig. 74).
st. G., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (art. 228, fig. 73).

9. sout. lat. P., Ms. Hs. (Ms. N.) — fl. lat. Tr. (art. 268, fig. 88).
st. ob., Ms. N. (Bs. lev.) — rot. Tr. (art. 245).

10. J. lev., Bs. av. — fl. J. app. (art. 126).

11. susp. lat. fl. — progr. alt. Ms. (art. 156, fig. 41).

12. sts. ob., Ms Hs. — fl. Js.

13. sauts d'ensemble.
st. éc., pte. Ps., Ms. N. — sautiller.
saut haut. et long. (art. 299).
franch. lat., app. M., Js. av. (art. 323, fig. 104).
franch. double poutre (art. 320, fig. 103).

14. Ms. Cl. — fent. arr., éc. simult. Bs. (art. 339).

4e SCHÉMA D'EXERCICES.

1. *Exercices d'ordre et préparatoires* (voir 3e schéma).
2. *Exercices d'extension dorsale.*
3. *Exercices de suspension* (1re série).
4. *Exercices d'équilibre.*
5. *Exercices des bras et des jambes (fentes).*
6. *Exercices d'entraînement à la marche et à la course.*
7. *Exercices dorsaux.*
8. *Exercices abdominaux.*
9. *Exercices latéraux.*
10. *Exercices dérivatifs des jambes.*
11. *Exercices de suspension* (2e série).
12. *Exercices dérivatifs des jambes.*
13. *Exercices de sauts.*
14. *Exercices respiratoires.*

N. B. — *a*) L'instructeur peut commencer à exercer les gymnastes au franchissement des obstacles de la lice et des obstacles naturels, exécutés sans arme.

b) Les exercices abdominaux et latéraux, devenant énergiques à partir de la 16e leçon, peuvent utilement être divisés en deux séries, dont les dernières sont placées, dès lors, immédiatement après la 2e série des exercices de suspension.

c) Les applications sportives peuvent commencer sans danger, dès que les exercices des quinze premières leçons ont assoupli le gymnaste. Il en est de même de l'entraînement à la marche et à la course, de la natation et de tous les exercices d'application préconisés par la méthode rationnelle.

16e LEÇON.

1. *a*. Ms. Hs. — gde. fl. Js. (3 s.) (art. 101, fig. 12).
   b. Ms. Ep. — exts. Bs.
   c. st. éc., Ms. Hs., Tr. fl. arr. — rot. T.
   d. st. éc., Bs. lev. — rot. rap. Tr.
   e. Ms. Hs. — fl. rap. Js.
2. st. éc., Bs. lev., ext. D. — fl. Bs. (art. 145).
   Ms. Ep., Tr. fl. av. — ext. vert. Bs.
3. susp. opp. (fac.) — rétabl. app. tend. par renv. — saut prof. arr. (art. 180).
4. Ps. jts., Ms. Hs. — élév. alt. Gx (cadence du pas ord.) (art. 185, fig. 61).
   équil. élev. — éc. J. (art. 196).
5. Ms. Ep. — fent. ob. alt., ext. vert. asym. Bs., rot. simult. Tr. (art. 281).
6. marches et courses pte. Ps. (6′) (arme).
   franch. obstacles (lice).
7. sout. dors. P., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs. (art. 216, fig. 70).
   sout. dors. P., Bs. lev., Tr. tend. — éc. Bs. (art. 218).
8. sout. fac. P., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (art. 230, fig. 74).
   ch. fac. — élév. alt. Js. (art. 237, fig. 76).

9. sout. lat. P., Ms. Hs. — fl. lat. Tr. (art. 268. fig. 88).
sts. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. arr., fl. et gde. fl. Tr. av. (art. 273).
10. sts. ob., Ms. Hs. — fl. Js.
11. susp. ob. renv. — grimp. par 1/2 tour alt. (art. 175. fig. 54 et 55 *a* et *b*).
12. Ms. Hs. — fl. Js.
13. sauts d'ensemble.
franch. entre Bs. avec élan, ch. av. (lat.) (arr.) (art. 307).
culb. app. tend. renv. avec élan (chev., plint.) (art. 330. fig. 109).
14. Ms. Cl. — fent. arr., éc. simult. Bs. (art. 339).
élév. av. et ab. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps.

17e LEÇON.

1. *a*. Ms. N. — gde. fl. Js. (3 s.).
b. st. acc., Ms. Hs. — rot. rap. T (art. 101. fig. 12).
c. Ms. Ep. — exts. Bs.
d. sts. ob., Ms. Hs. — rot. Tr.
e. st. éc., Ms. N. — fl. rap. Js.
2. Bs. lev., ext. D., pte. Ps. — élév. alt. Js. (art. 143. fig. 32).
3. susp. fac. fl. — progr. piv. susp. alt. Ms. (art. 155).
susp. opp. (fac.) — rétabl. app. tend. par renv. — culb. et saut av. (art. 180).
4. Ms. Hs. — éc. J. (art. 187. fig. 62).
ext. horiz. Tr., élév. simult. Bs. av. J. arr. et fl. J. app. (art. 219).
5. fent. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs.
6. marches et course pte. Ps. (5 à 8') (arme).
franch. obstacle (lice).
7. fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. horiz. Tr. (art. 274. fig. 94 *a* et *b*).
8. sout. fac. P., Ms. N. — fl. Tr. arr.
ch. fac., Js. éc. — élév. alt. Bs. (art. 238).

9. sout. lat. P.. B. lev.. M. H. — fl. lat. Tr.
fent. ob.. Ms. Hs. (Bs. lev.) — rot. Tr. int. (art. 256, fig. 83).
fent. ob., Ms. Cl., Tr. tour. int. — éc. Bs. (art. 258, fig. 83).

10. sts. ob.. Ms. Hs. — fl. Js.

11. susp. dors., Js. lev. — éc. Js. (art. 160, fig. 43).

12. Ms. Ep. — sts. ob. avec ext. vert simult. Bs. (art 128).

13. sauts d'ensemble.
susp. fac. élév. — saut. en prof.. ch. arr. (lat.).
susp. lat. B. et. J. — saut lat. prof. (art. 316; fig. 100).
susp. lat. — saut prof. (cordes, perches).
susp. dors. — saut prof. av. (art. 317).
franch. double poutre (art. 320, fig. 103).
saut susp. fac. entre double poutre (art. 321).
app. M.. franch. lat.. passage succ. Js. (poutre) (art. 322).

14. Ms. Cl., Tr. fl. arr. — sts. av. alt.. éc. simult. Bs. (art. 338).
élév. av. et ab. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps.

18e LEÇON.

1. *a*. Bs. lev. — gde. fl. Js.
b. Ms. Ep. — exts. Bs.
c. rot. et fl. succ. T. (art. 117, fig. 19).
d. st. éc., Bs. lev., Js. fl. — éc. Bs.
st. éc., Bs. lev., — rot. rap. Tr.
e. st. éc.. Bs. lev. — fl. rap. Js.

2. Bs. lev., ext. D., J. lev. — élév. crois. Js. (art. 143).

3. susp. trans. fl. — progr. arr. (art. 152, fig. 39) (éch. ob.).

4. Bs. lat. (Bs. lev.) — éc. (rap.) J. (art. 187. fig. 62).
équil. élev. — élév. G. (art. 196).

5. Fent. av., Bs. lev. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av. (art. 208, fig. 67 *a*, *b*, *c*).

6. marches et course ptc. Ps. (8') (arme).
franch. obstacle (lice).

7. sout. dors. P., Bs. lev., Tr. tend. — fl. horiz. Tr. av. (art. 215).

8. sout. fac. P., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (art. 230, fig. 74).
ch. fac., Js. éc. — fl. Bs., élév. simult. J.

9. sout. lat. P., Ms. N. — fl. lat. Tr.
st. éc., Bs. lev. — rot. rap. (lanc.) Tr.
st. éc., Bs. lev. — fl. lat. rap. (lanc.) Tr.

10. fent. ob., Ms. Hs. — élév. pte. P.

11. susp. fac. fl. — progr. lat. simult. Ms. (art. 153).

12. élév. lat. Bs., fl. simult. Js. (art. 334).

13. sauts d'ensemble.
saut app. tend. debout sur engin.
franch. chev. lat. app. tend. renv. (art. 329, fig. 108).
saut susp. fac. entre double poutre (art. 321).
franch. chev. long. (art. 328, fig. 107 *a* et *b*).

14. Ms. Cl. — fent. ob. arr., éc. Bs., rot. simult. Tr. (art. 255, fig. 82).
éc. Bs., élév. simult. pte. Ps.

19e LEÇON.

1. *a.* pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. vert. simult. Bs. (art. 132).
b. Ms. Ep. — exts. Bs. (4 s.).
c. Ms. Hs., Tr. fl. av. — rot. rap. T.
d. Ps. jts., Bs. lat. — fl. lat. Tr.
e. st. éc., pte. Ps., Ms. Ep. — fl. rap. Js., ext. vert. simult. Bs.

2. Bs. lev., ext. D., pte. Ps. — élév. alt. Js. (art. 143, fig. 32).

3. susp. trans. fl. — progr. arr., avec élév. alt. C. (art. 154, fig. 40).

4. (Ps. jts.) G. lev., Ms. Hs. (Bs. lev.) — éc. J. (art. 190).
équil. élév., G. lev. — ext. J. av. et arr. (art. 196).

5. fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour. — ext. vert. asym. Bs. (art. 253, fig. 81).
Ps. jts., Ms. Ep. — fents. av. alt., ext. vert. simult. Bs. (art. 209).

6. marches et courses pte. Ps. (9') (arme).
franch. obstacle, lice.
7. sout. dors. P., Ms. Cl., Tr. tend. — éc. Bs. (art. 218).
8. sout. fac. P., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. ch. fac. — éc. Js.
9. fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. intér. — fl. lat. Tr. (art. 277).
st. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. Tr. arr. et av. (art. 273).
10. Ps. jts., fent. av., Ms. Hs. — élév. pte. P.
11. susp. trans. fl. — progr. arr. déplacement simult. Ms.
12. Ms. Ep. — ext. vert. Bs., élév. simult. pte. Ps.
13. sauts d'ensemble
franch. app. tend. entre Bs.
franch. arçons Js. éc. (art. 327).
franch. chev. long. (art. 328, fig. 107 *a* et *b*).
franch. lat. app. M., Js. av. (art. 323, fig. 104).
14. Ms. Cl. — fent. arr., éc. simult. Bs. (art. 339).
élév. lat. Bs., fl. simult. Js. (art. 334).

20e LEÇON.

1. *a*. Js. fl., Ms. Ep. — ext. vert. et lat. Bs.
b. Ms. Ep. — exts. Bs.
c. st. éc., Bs. lat., pte. Ps. (Js. fl.) — rot. rap. T.
d. Ps. jts., st. av., Bs. lev. — fl. lat. Tr. (art. 262 et 263).
e. Ms. N. — fl. rap. Js.
2. (st. éc.) Ms. Ep., Tr. fl. arr. app. Rs. — ext. vert. Bs. (art. 148, fig. 34).
3. serp. ob. (vert.)
susp. fac. fl. — progr. piv. susp. alt. Ms. (art. 155).
4. G. lev., Ms. Hs. — éc. et ext. J.
ext. horiz. Tr. élév. simul. Bs. av. J. arr. et fl. J. app.
Marche équil. trans. élev. (art. 198).
5. Ms. Ep. — fent. ob., ext. vert. Bs., rot. simult. Tr. (art. 280).
6. marches et courses pte. Ps. (10') (arme).
franch. obstacle, lice.

7. sout. dors. P., Bs. lev.. Tr. tend. — oscil. Bs. (éc. Bs.) (art. 217 (218)).
8. sout. fac. P., Bs. lev.. Tr. fl. arr. — oscil. Bs. (art. 231).
st. G., Bs. lev.. Tr. fl. arr. — oscil. Bs. (art. 228).
9. Tr. fl. lat.. sout. Ms., J. éc. — oscil. J.
st. éc., Bs. lev. — rot. lanc. Tr. (fl. lat. lanc. Tr.) (art. 244. fig. 80).
10. st. acc.. Ms. Hs. — rot. lanc. T. (2 t.).
11. susp. lat. fl. — progr. alt. Ms. (art. 156, fig. 41).
12. sts. ob. alt., pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. vert. simult. Bs. (art. 135).
13. sauts d'ensemble.
saut. en long.
franch. app. tend. entre Bs. (ch. lat. (arr.)).
franch. chev. long.
culb. en app. tend. renv. (avec élan) (chev.. plint., etc.) (art. 330. fig. 109).
franch. chev. lat. en app. tend. renv. (art. 329, fig. 108).
saut. en app. tend.. Js. éc., debout sur engin — saut prof. av. (lat.).
franch. chev. lat., ch. avec 1/2 tour.
14. Ms. Cl. — fent. ob.. éc. Bs.. rot. simult. Tr.

5e SCHÉMA D'EXERCICES.

1. *Exercices préparatoires.*
2. *Exercices d'extension dorsale.*
3. *Exercices de suspension.*
4. *Exercices d'équilibre (applications).*
5. *Exercices des bras et des jambes (fentes et exercices d'ensemble de boxe, préparatoires au tir et à la natation).*
6. *Exercices d'entraînement à la course.*
7. *Exercices dorsaux.*
8. *Exercices abdominaux.*
9. *Exercices latéraux.*
10. *Exercices dérivatifs des jambes.*

11. *Exercices de suspension ou préparatoires à la voltige.*
12. *Exercices des jambes.*
13. *Exercices de sauts.*
14. *Exercices respiratoires.*

N.B. a. Le franchissement des obstacles de la lice et des obstacles naturels est exécuté avec arme, puis avec arme et bagage à partir de la 21e leçon.

b. Certains exercices peuvent être renforcés au moyen de l'arme, ou de tout autre engin mobile tenu dans les deux mains; l'instructeur peut reprendre à cet effet les exercices des leçons précédentes (art. 70).

c. Les armes à pied font prédominer les exercices des jambes, d'ensemble de boxe et de franchissement des obstacles; les armes montées, les exercices d'équilibre, de sauts au cheval et les exercices préparatoires à la voltige.

21e LEÇON.

1. *a.* Ms. Ep. — sts. ob. avec ext. vert. simult. Bs.
   b. Bs. lev. — oscil. Bs.
   c. pte. Ps., Ms. Hs. — rot. rap. T.
   d. st. éc., Ms. N. — fl. lat. rap. Tr.
   e. st. éc., Ms. Hs. — fl. rap. Js.
2. Bs. lev., ext. D., G. lev. — élév. crois. Gx. (art. 142).
3. Susp. lat. — grimp. ob. (avec arme) (cordes ou perches) (art. 178).
   st. élév. (corde) (art. 179, fig. 58).
   serp. spir.
   susp. fac. fl. — rétab. Bs. (poutre) (art. 183).
4. J. lev., Bs. av. — gde. fl. J. app. (art. 127, fig. 26).
   équil. élév. — 1/4 de tour et 1/2 tour, pte. Ps. (art. 193 et 194).
   marche en équil. élev. av. (arr.) (art. 197).
5. Ms. Ep. — fents. ob. alt., ext. vert. Bs., rot. simult. Tr.
   Exercices d'ensemble de boxe.

6. Entraînement à la course avec arme et bagages.
course de vitesse (50 mètres).
escal. plan incl. (arme) (art. 414. fig. 137).

7. sout. dors. P., Bs. lev., Tr. tend. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av. (arme) (art. 215).

8. ch. fac.. Js. éc. — élév. alt. Js., fl. simult. Bs.
sout. fac. P., Bs. lev. — fl. Tr. arr. (arme).
sout. fac. P., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.

9. Tr. fl. lat., sout. Ms., J. éc. — oscil. J. (art. 270, fig. 90).
st. éc. Bs. lev. — rot. rap. Tr. (fl. lat. rap. Tr.).
st. Gx., Ms. N. — rot. rap. (lanc.) Tr.

10. élév. simult. Bs. av. et J. arr. (art. 134. fig. 28).

11. app. tend. — élév. alt. Bs. (art. 375).
app. tend. — fl. Bs. (art. 376, fig. 120).
en joue, B. dr. lev — oscil. lent. B. (art. 368, fig. 117).
en joue — oscil. lent. arme (art. 369).

12. Ms. N. — sts. ob. alt., fl. Js.
m^t natation Bs. (Js.) (fig. 113 et 114).
m^t natation simult. Bs. et Js. (fig. 115 et 116).

13. sauts d'ensemble.
saut prof. avec élan, ch. av. (lat.)
saut par croupe debout sur chev. (art. 326. fig. 106).
calif. — sauter à terre et chev. (art. 308).
franch. double poutre (art. 320, fig. 103).
franch. obstacle en susp. lat., avec élan (corde).

14. fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — éc. Bs.
Ps. jts., Tr. tour. — élév. av. et ab. lat. Bs.

22e LEÇON.

1. *a.* pte. Ps., Bs. lev. — sts. ob., fl. Js.
b. Ms. Ep. — exts. Bs. (4 s.)
c. Ms. N. — fl. Tr. arr., av.
d. Ps. jts., Ms. Ep., Tr. tour. — ext. vert. Bs.
e. st. éc., Bs. lev. — fl. rap. Js.

2. Bs. lev., ext. D., pte. Ps. — élév. alt. Js. (art. 143, fig. 32).

3. susp. dors. fl. — fl. et ext. alt. (crois.) (simult.) Js. (art. 158 et 161).
serp. spir.
susp. opp. (fac.) fl. — rétabl. app. tend. par renv. (art. 180).

4. grimp. ou sauter sur poutre et marche en équil. élev.
marche équil. élev. av. (arr.). st. G. alt. (art. 197).
marche équil. lat. élev.

5. Ms. Ep. — fent. ob., ext. vert. asym. Bs., rot. simult. Tr. intér. (art. 281).
Ps. jts., Ms. Ep. — fent. av. alt., ext. vert. simult. Bs. (arme).

6. Entraînement à la course avec armes et bagages.
course avec obstacles variés.
franch. des obstacles de la lice avec arme.

7. st. éc., Ms. Ep., Tr. fl. av. — ext. vert. Bs. (arme) (art. 204).

8. sout. fac. P., Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs. (art. 231).
Bs. lev. app. Rs. — fl. Tr. arr. (art. 148, fig. 34).
ch. fac. renv.

9. Tr. fl. lat. sout. Ms., J. éc. — oscil. J. (art. 270, fig. 90 *a* et *b*.
st. éc., Bs. lev. — fl. lat. (rot.) Tr. (arme).
Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr. av. (art. 272, fig. 92 et 93).
Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

10. st. acc., Ms. Ep. — ext. vert. et lat. Bs.

11. app. tend. — trans. lat. (art. 377).
app. tend. — éc. alt. Js. (art. 378).
app. tend. — oscil. Js. arr. (art. 379).
En joue — M. g. H. (art. 370, fig. 118).
En joue, M. g. H. — ext. B. dr. (art. 371, fig. 119).
Natation.

12. st. éc., Bs. lev., Js. fl. — éc. Bs.

13. sauts d'ensemble.
franch. entre Bs. (arçons ou selle), et franch. en retour du même élan.

franch. lat. en app. tend. — ch. avec tour complet (chev.. poutre).
saut à calif. par croupe.
franch. lat. app. M.. Js. av. (cheval. poutre).
saut préparatoire à la perche (art. 397. fig. 127).
culb. en app. tend. renv. (art. 330, fig. 109).

14. Ms. Cl.. Tr. fl. arr. — st. av. alt.. éc. simult. Bs.

23e LEÇON.

1. *a*. st. acc., Ms. Ep. — ext. vert. et lat. Bs.
b. st. éc. Ms. Ep.. Js. fl. — ext. vert. Bs. (arme).
c. st. éc.. Ms. Ep., pte Ps. — fl. Js.. ext. vert. simult. Bs.
d. Ms. Ep. — exts. (exts. asym.) Bs.
e. Ps. jts., Ms. Hs. — fl. Tr. arr.. av.
f. st. éc., Ms. Hs. — fl. rap. Js.

2. Bs. lev.. ext. D.. pte. Ps. — élév. alt. Js.
st. éc.. Bs. lev., ext. D. — élév. pte. Ps. (avec aide et arme).

3. susp. fac. — rétabl. app. tend. par renv.. st. ass.. ch. av. (lat) (art. 180).
susp. lat. fl. — renv. (art. 181, fig. 60).
susp. trans. — progr. alt. (simult.) Ms. (éch. incl.. etc.) (art. 152, fig. 39).

4. J. lev., Bs. av. — gde. fl. J. app.
ass. calif. (trans.) — se redresser en équil. élev.
équil. élev. — fl. Js. (art. 196).

5. Ms. Ep. — fent. av. alt.. ext. vert. simult. Bs.
Ms. Ep. — fent. ob. av. alt.. ext. vert. asym. Bs.. rot. simult. Tr. (art. 281).

6. course de haie (0m,75 à 1 m. de haut.).
escalade plan incl. (arme) (art. 351. fig. 137).

7. fent. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs. (arme).
fent. av.. Bs. lev. — fl. et gde. fl. Tr. av. (arme).

8. ch. fac. renv. — fl. Bs. (esp. ou aide) (art. 241).
sout. fac. P., Bs. lev.. Tr. fl. arr. — oscil. Bs.

9. st. éc., Bs. lev. — fl. lat. rap. (lanc.) Tr.
st. ob., Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs. (arme) (art. 279).
sout. lat. P., Ms. Ep., Tr. fl. lat. — ext. vert. Bs. (arme) (art. 269. fig. 89).

10. Ms. N. — gde. fl. Js.

11. app. tend. — sauter à terre et app. tend. (art. 380).
app. tend. — pass. alt. Js. au-dessus arçon (art. 381).
Entraînement au chargement de l'arme (art. 372).
natation.

12. st. éc. acc.. Bs. lev. — éc. Bs.

13. sauts d'ensemble.
saut par croupe. debout sur chev. — saut arqué en prof. (art. 326. art. 106).
saut en long. avec élan (perche) (art. 398).
culb. en app. tend. renv. avec élan (selle ou chev.) (art. 330. fig. 109).
franch. chev. long. (larg.) (art. 328. fig. 107 *a* et *b*).

14. Ms. Cl. — fent. arr., éc. simult. Bs.
élév. lat. Bs.. fl. simult. Js.

24e LEÇON.

1. *a*. pte. Ps. — gde. fl. Js., élév. lat. simult. Bs. (art. 138).
b. st. acc., Ms. Ep. — ext. vert. et lat. simult. Bs.
c. Js. fl. — rot. rap. T.
d. st. av., Bs. lev.. Tr. fl. arr. (av.) — oscil. Bs.
e. Bs. lev. — fl. rap. Js.

2. Bs. lev., ext. D. — fl. Bs. (art. 145).

3. susp. ob. renv. — grimp. par 1/2 tour alt. (art. 175. fig. 54 et 55 *a* et *b*).
serp. ob. — descente renv.
susp. vert. — grimp. par dépl. alt. Bs. (art. 177. fig. 57 *a* et *b*).

4. G. lev., Bs. lev. (Ms. N.) — ext. J. arr. et av. (art. 188. fig. 63).
marche en équil. élev. incl. (arme).
équil. élev., Bs. et J. lev. — fl. J. (art. 196).

5. fent. av. (arr.) Bs. lev. — éc. Bs.
exercice d'ensemble de boxe.

6. course de vitesse (100 m.).
franch. obstacles de la lice avec arme et bagages.

7. fent. av. (arr.) Bs. lev. — fl. et gde. fl. Tr. av. (arme).

8. Bs. lev. app. Bs. — fl. Tr. arr. (art. 148, fig. 34).
ch. fac. renv. — fl. Bs. (art. 241).

9. Tr. fl. lat., sout. Ms., J. éc. — ext. horiz. C. (art. 271, fig. 91).
st. ob., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr. (arme).
Ps. jts., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr. av. (art. 272, fig. 92, 93).

10. Bs. lev. — gde. fl. Js.

11. app. tend. et st. ass. élev. alt. en progr. lat. (art. 382).
sauter à l'eau et plonger (art. 361, 362, 363 et 364).
à calif. — oscil. Js. arr. (av.) (art. 383 et 384).
Entraînement à la mise en joue (art. 373).

12. st. éc., Ms Ep., Js. fl. — ext. vert. Bs. (arme).

13. sauts d'ensemble.
franch. double poutre.
saut prof. (haut.) élan (perche).
culb. diverses.
franch. obstacles avec arme et bagages (lice).

14. Ms. Cl. — fent. arr. alt., éc. simult. Bs.
élév. lat. Bs., fl. simult. Js.

25e LEÇON.

1. *a*. st. éc., Ms. N. — fl. Js.
b. Bs. lev. — oscil. Bs.
c. st. acc. — rot. lanc. T.
d. st. av., Bs lev. — rot. (rap.) Tr.
e. pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. vert. simult. Bs.

2. st. éc., Bs. lev., ext. D. — fl. Bs.
Bs. lev., ext. D., J. lev. — élév. crois. Js. (art. 143).

3. susp. fac. fl. — rétabl. par J. et Bs. (art. 182).

4. marche équil. élev. — st. G. alt. (art. 197).
équil. élev. — ext. horiz. Tr., élev. simul. Bs. av. J. arr. et fl. J. app. (art 219).
passer obstacle équil. élev. (art. 199).
5. Ps. jts., Ms. Ep. — fent. arr., ext. simult. Bs.
6. Courses avec obstacles.
7. Ps. jts., fent. av., Bs. lev. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av.
8. ch. fac. renv. — fl. Bs. (aide) (art. 241, fig. 79).
ch. vert. — fl. Bs. (art. 239).
9. Tr. fl. lat. sout. Ms., J. éc. — ext. horiz. C. (art. 271, fig. 91).
susp. lat. B. et J. — saut. lat. prof. (art. 316, fig. 100).
10. Ms. Hs. — élév. alt. pte. Ps.
11. calif. — ass. lat. et récipr. (art. 385).
calif. — calif. arr. (art. 386, fig. 121).
app. tend. — transl. lat. et culb. av. (art. 377).
12. J. lev., Bs. av. — fl. J. app. (art. 126).
13. sauts d'ensemble.
franch. double poutre (art. 320, fig. 103).
franch. des obstacles avec arme et bagages.
saut prof. avec élan (perche) (art. 400).
franch. app. tend. Bs. (entre 2 engins).
14. Ms. Cl. — fent. ob., éc. Bs., rot. simult. Tr.
éc. Bs., élév. simult. pte. Ps.

N° 48166. — Bruxelles. — E. Guyot, imprimeur de l'armée, rue Pachéco, 12.



Ce volume a été imprimé par la **Maison E. Guyot,** 12, rue Pachéco, à Bruxelles.

Les clichés photographiques proviennent de l'**École normale de gymnastique et d'escrime de Belgique.**

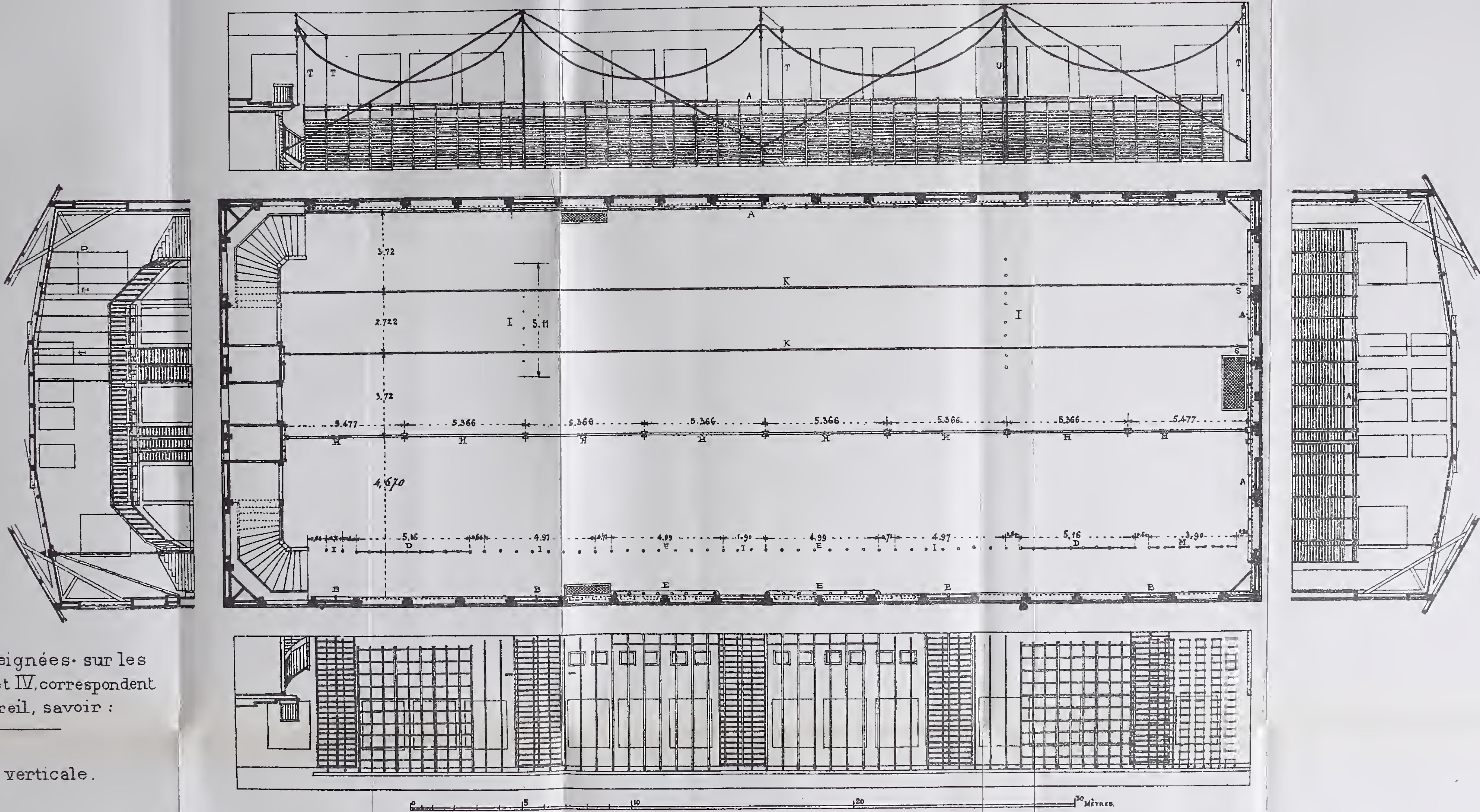
Les dessins ont été faits par le **miniaturiste Moreels,** 59, rue des Ailes, à Schaerbeek.

Les clichés ont été exécutés par les **établissements F. Wylands,** 44, rue des Fabriques, à Bruxelles.

Achevé le 15 mars 1905.

Planche I. *(Art. 69.)*

PLAN D'UNE SALLE DE GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE.



LÉGENDE

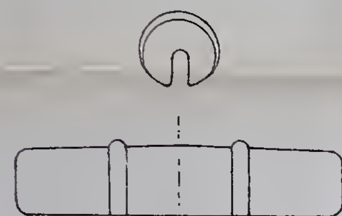
N.B. Les lettres renseignées sur les planches I, II, III et IV, correspondent à un même appareil, savoir :

A. Les espaliers.
D. Cadre et échelle verticale.
E. Perches.
H. Bommes.
I. Cordes.
K. Cordes obliques.
L. Cordes obliques doubles
M. Echelles de corde.
S. Tension des cordes obliques.
T. Poulies de relèvement id.

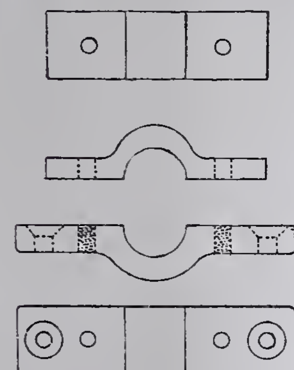
Planche II. *(Art. 69).*

APPAREILS DE LA GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE.

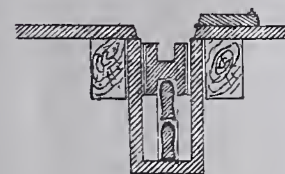
Cheval destiné à la bomme.



Coussinets de rotation. des montants de la bomme.



Coupe C.D.
Les bommes enfouies et les montants abaissés, la trappe ouverte.



Banc de gymnastique.

Profil. Coupe.



Banc renversé.



Bomme en Elévation.

Bomme proprement dite. H

H

C

H

0.58

D

Trappe de la bomme fermée.

H

Trappe de la bomme ouverte

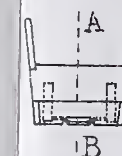
2 MÈTRES

Coupe de la Bomme.

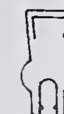
Echelle du $\frac{1}{3}$



Selle destinée à être placée sur la bomme.



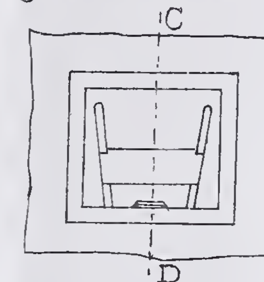
Profil



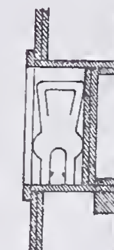
Coupe A.B



Selle de la bomme rangée dans les niches.

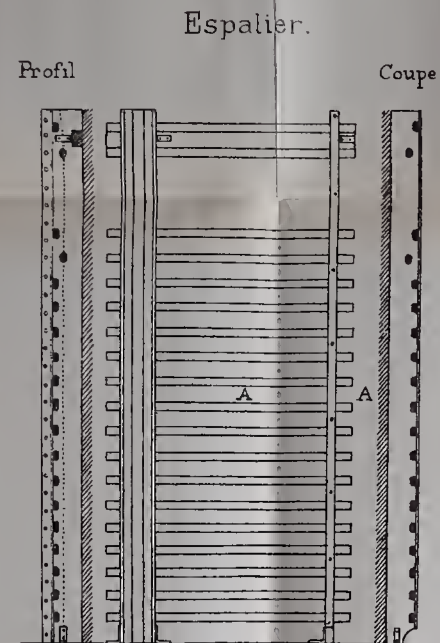


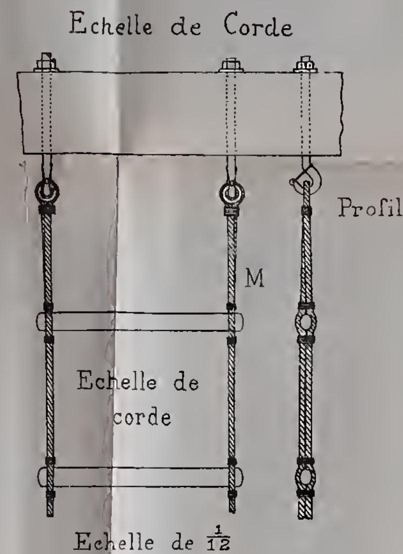
Coupe. C.D

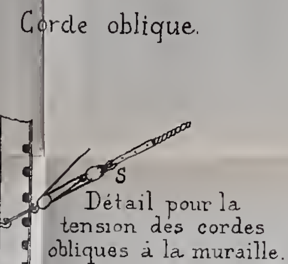


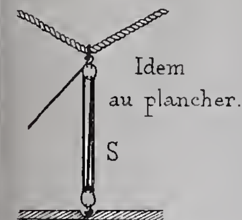
APPAREILS DE LA GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE.

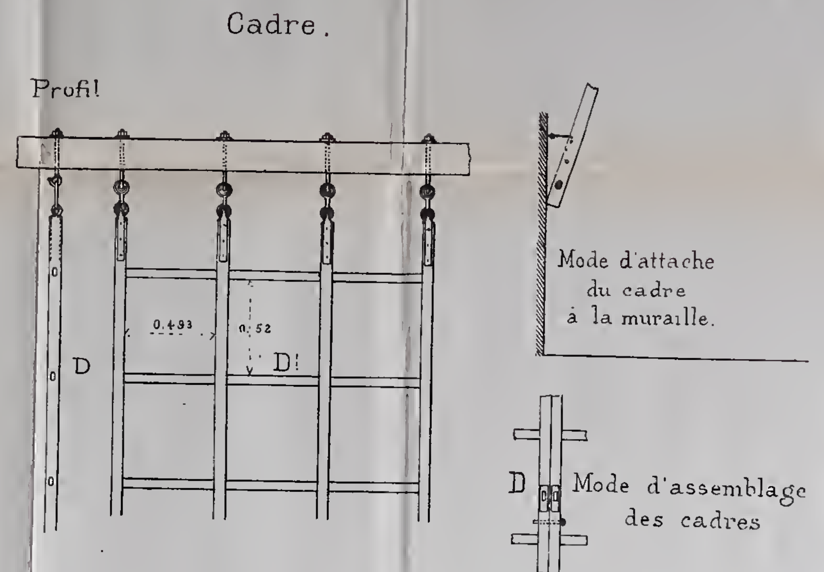
Planche III. *(Art. 69).*

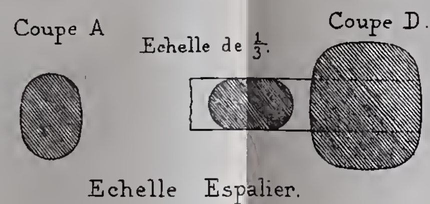


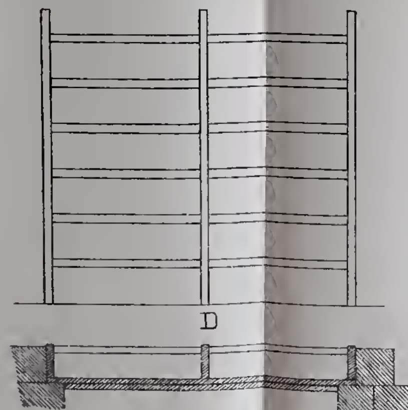


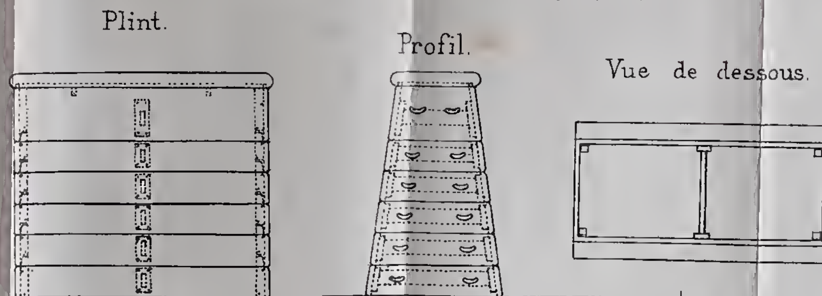


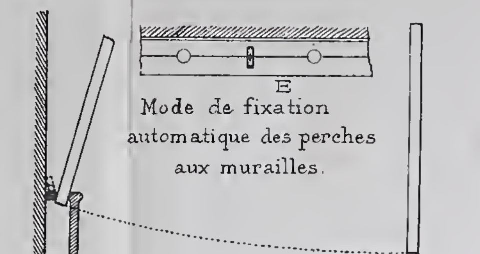


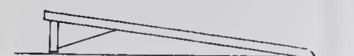


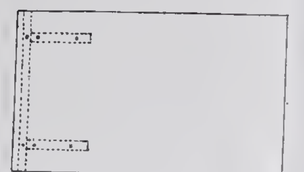












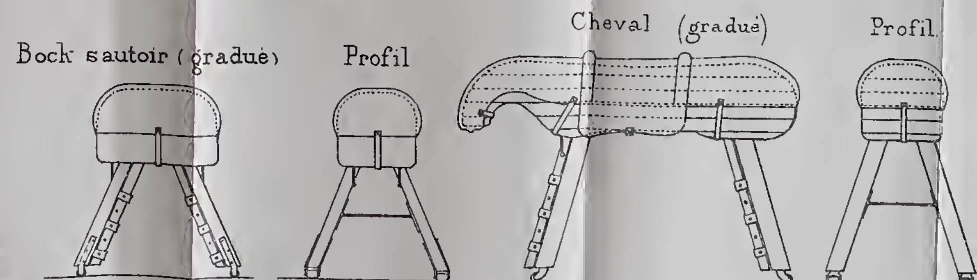
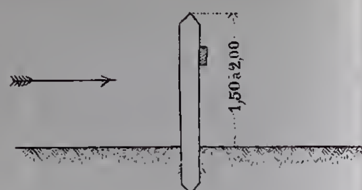




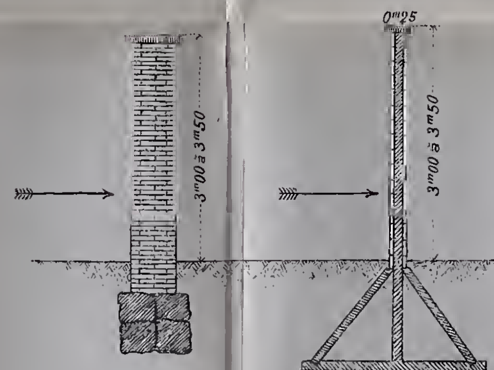
Planche IV. *(Art. 405).*

LICE D'OBSTACLE.

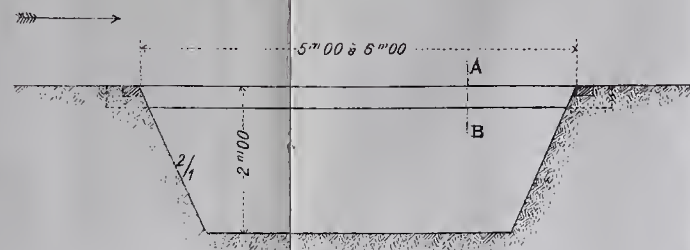
I. Palissade.



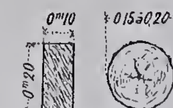
II. Mur
en briques (ou) en bois.



III. Madriers pour les équilibres.

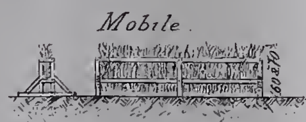


Coupe AB.

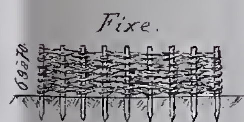


IV. Haies pour les sauts en hauteur.

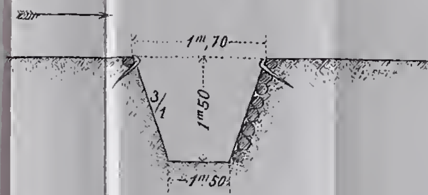
Mobile.



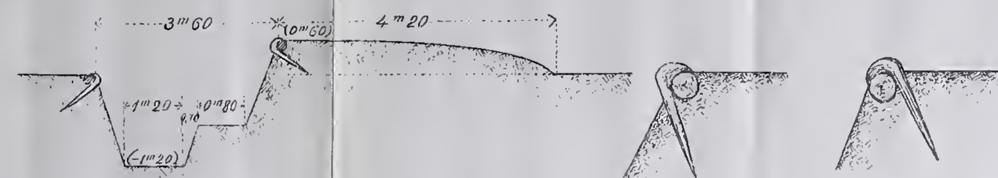
Fixe.



V. Fossé pour les sauts
en profondeur et en largeur.



VI. Profil de fortification de campagne.



Piquets pour fixer
les madriers ou fascinages
protégeant les crêtes.

